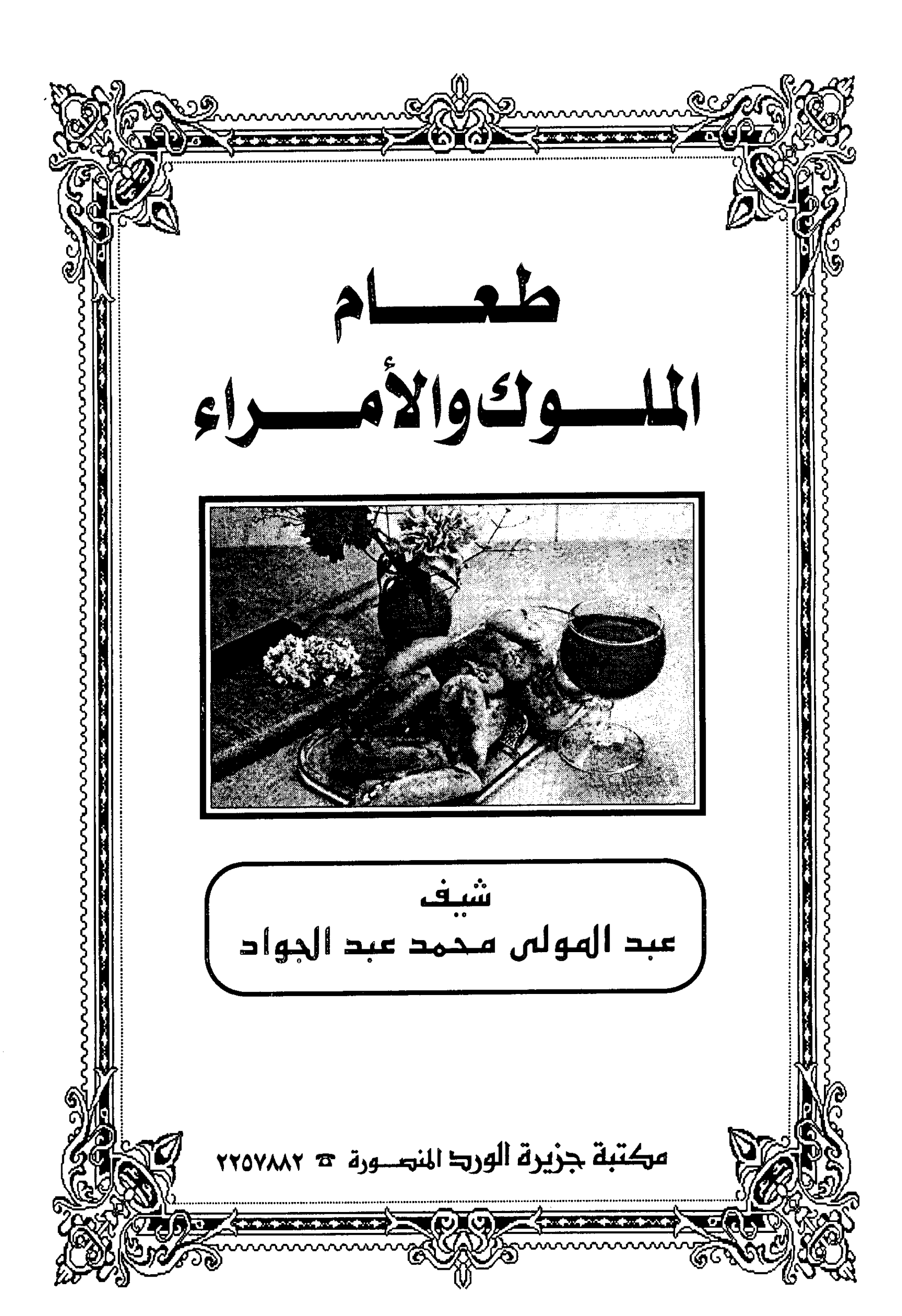


طعام الملوك والأمراء

شيف
عبد المولى محمد عبد الجواد

مكتبة جزيرة الورد المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

الطبعة الأولى

مكتبة جزيرة الورد
المنصورة ☎ ٢٢٥٧٨٨٢

إخراج فنى وكمبيوتر
بانوراما قنديل للفنون ☎ ٢٢٤٦٩٧٤ / ٠٤٠

بسم الله الرحمن الرحيم



آداب الضيافة وتناول الطعام

من كتاب آداب المجتمع فى الاسلام

يحضر المدعو ويدخل غرفة المائدة ويجلس حولها قبل الميعاد ربما بقى هو فى هذة الحالة يجب ان يعلم أنه فى فترة اختبار دقيقة وحرجة.

امامة طعام تشتهيه نفسة وهو جائع ومن حولة عيون تحسب علية حركاتة وتصرفاتة وكانها عيون قضاة حضرت لتحكم علية.

إما بالشراهة والتأخر والتخلف وقبح التصرف واما بالعفة والرقى وحسن التصرف.

والاسلام يقول :

إن الطعام نعمة من الله عز وجل وهبها لعبادة الصالح منهم والطالح.

ومن اهانها فعد عصى واهبها وأغضب مقدمها وأحرج آكلها ولذلك عنيت تعاليم الاسلام عناية كبيرة باداب الطعام،واصول المائدة.

قال سبحان وتعالى :

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) ﴾ . صدق الله العظيم

وقال الرسول صلى الله علية وسلم . اذا دعى أحدكم الى الوليمة فليأتها

- إن الله يحب ان يرى اثر نعمتة على عبدة فى ماكلة ومشربة.
- مازين الله رجلا بزينة افضل من عفاف بطنة.
- اعطوا قلوبكم حظها من قلة الطعام يكثر فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك.
- ماملأ بن آدم وعاءاً شرا من بطنة.

من قل طعامة صح بطنة وصفا قلبة ومن كثر طعامة سقم بطنة وقسى قلبه.

من القم أخاة لقمة حلوة دفع اللة عنة مرارة الموقف. صدق رسول الله عليه الصلاة والسلام .

إهـــداء

الى الاخ العزيز المهندس . محمد عبد الحميد سلطان. حفظة اللة ورعاة احيية كما يحييه معى كل من يستفيد من مجموعة كتبى هذه. داعيا له المولى ان يجعلة دائما عونا وزخررا لمن يحتاج .

فالحق والحق اقوال. هو الذى عبد طريقا كان وعرا لكى ترى افكارا جديدة النور.

ولتنير لكل من اراد النور. جزاه الله عنا خير الجزاء

المؤلف

نبذة عن المؤلف

كان احد ابطال حرب اكتوبر ١٩٧٣ وابلى فيها بلاء احسنا بفضل الله درس اصول الطهى على ايدى متخصصين ولم يدرسها فى مدارس رسمية.

حيث عمل تحت اشراف الألاف من خريجى المدارس التقليدية التى تمنح شهادات تعلم فى اوربا على ايدى اشهر واكبر شيفات اوربا . ثم حالفة الحظ فسافر الى الولايات المتحدة وعمل بها وتلاقى وعمل جنبا الى جنب مع مختلف شيفات آسيا وخاصة الهنود وشيفات جنوب شرق آسيا.

مع العمل فى دول الخليج لفترات طويلة.

الكتاب : موسوعة كبيرة تشمل على اشهر اكلات العالم من اعلاها ومتوسطها واوفرها.

وتاكد ومن اجل إختصار الوقت اولا وتحقيق الفائدة النوعية والغذائية حاولنا جاهدين ان يكون اول صنف مثلا من الشوربة يناسبه الاول من المعجنات والاول من الارز والاول من اللحوم ، والطيور، الاسماك والصوانى (الكسارولات) والمقبلات والسلطات.

واليوم الثانى ستجد ان الترتيب الثانى ستجد كلة مع بعضة.

واليوم الثالث نفس رقم ٣ من محتويات الكتاب.

(والله الموفق المستعان)

الشوربــــــات

مقدمة :

جميع انواع الشوربة لها فوائد عديدة.

١ - سهولة الهضم و الامتصاص

٢ - حصول معظمها على البروتينات والفتيامنيات اللازمة والمعادن.

٣ - هناك انواع من الشوربة تعتبر غذاء كامل لدرجة انه يمكن الاعتماد عليها فقط

٤ - فى حالات المرض لا قدر الله النقاهه

وقد ثبت علميا اخيرا فى الولايات المتحدة

ان الذين يداومون على اخذ الشوربة يوميا ولو مرة واحدة يتمتعون بذاكرة اقوى.

يمكن الغاء وجبة العشاء تماما واستبدالها ببعض انواع الشوربة وسنشير اليها يمكن تحضير الشوربة باسرع وقت ممكن واقل التكاليف والسهولة.

وبالف هنا وشفا **شيف/ عبد المولى**

★ شوربة اللحمة مع البصل

المقادير ٢ كوب من الشوربة اى لحمة مسلوقة ٢ر بصلة متوسطة شرائح رقيقة م. ٣ جزرة متوسطة شرائح رقيقة . ٢ مكعب مرقة الدجاج ١ كوب من الماء – فلفل وملح –١ فص ثوم مهروس – كوب بصل اخضر مقطع او فلفل رومى ١٠٠ جرام لحمة مسلوقة .

الطريقة: يتم جمع المقادير باكملها فى وعاء ويرفع على التار وتستمر فى الغلى لمدة ٣٠ دقيقة

تقطع اللحم مكعبات صغيرة جدا وتلقى فى الشوربة يتم تزويدها قليل الماء اذا لزم الامر يجب ازالة اى دهون تظهر على سطح الشوربة . تقدم

خفيقة هكذا . **الف هنا وشفا**

★ النظام القديم لشوربة الفراخ

المقادير : ١ فص ثوم مهروس - (نصف) كوب جزر مبشور - ١ عرق كرفس مقطع ناعم - بصلة مقطعة ناعما

٣ ملاعق زيت - معلقة بقدونس مفروم - ٣ كوب شوربة فراخ مركز أو ٣ مكعبات شوربة فراخ .

١ كوب فراخ شرائح نية - (نصف) كوب شعرية

الطريقة : فى طاسة تحضير توضع المقادير الثوم والجزر والكرفس والبصل حتى تذبل الخضروات كلها اضف باقى المقادير ماعدا الشعرية وتبقى الشوربة تغلى لمدة ١٥ دقيقة ثم تضاف الشعرية اخيرا لمدة ٥ دقائق. وتقدم ساخنة **وبالهناء والشفاء**. يمكن إستخدام حلة أكبر حسب الكمية

★ شوربة الطماطم.

المقادير : ١كيلو طماطم ، ٢ لتر شوربة لحمة او فراخ ٣ حبات بطاطس متوسطة ، بقدونس طازج مفروم - فلفل اسود وملح حسب الذوق وقليل من الكمون .

الطريقة : تنقع الطماطم فى ماء مغلى لمدة ١٠ ثوانى ثم تقشيرها . وكذلك تقشر البطاطس .

تفرم الطماطم والبطاطس او تقطع صغيرة جدا .

توضع الشوربة والطماطم والبطاطس والملح والفلفل والكمون . وتبقى على النار لمدة ٥ ٣دقيقة . بعد ان تبرد هذة الشوربة تضرب فى الخلاط لتصبح ناعمة وتسخن ثانية ويقدم بجانبها مربعات الخبز الفينو المقلى او المحمص فى الفرن وتسمى الكريتون .

★ شوربة الثوم

المقادير : ان للثوم اهمية كبرى فى الطعام حيث أنه ينظم ضربات القلب ويساعد تنظيم الدورة الدموية ومنع الانتفاخ وعسر الهضم .

المقادير : ١ بصلة - ٢ فص ثوم - ١ صفار بيض - ٢ حبة طماطم - بوكية من خليط الاعشاب (لورا – زعتر – مرامية – كزبرة خضراء)
٢ ملعقة خل - ١٥ جرام جبنة للبشر ١ معلقة زيت كبيرة - ٢لتر ماء - فلفل وملح - شرائح خبز توست

الطريقة : يقلى البصل فى الزيت - تقشر الطماطم وتقطع ٤اجزاء - ويحضر الثوم -

الطماطم والثوم وبوكية الاعشاب والماء والملح حسب الذوق فى قدر اخر واغليهم ١٠ دقائق

يضاف الطماطم والثوم على البصل ويقلب جيدا - نصفى الشوربة فى مصفاةبالضغط عليها حتى نستخرج عصيرها با لكامل - ثم يضاف اليها صفار البيض المضروب مع الخل بالتدريج ثم الملح والفلفل . يقدم معها التوست . (التوست يوضع فى أطباق الغرف قبل الغرف مباشرة)

★ شوربة الخضار مع العدس بجبة

المكونات : نصف كيلو عدس بجبة - نصف كيلو من كل من (فاصوليا خضرا شرائح طويلة جزر شرائح طويلة

بقدونس ناعم - بطاطس شرائح طويلة (٢ سم X ٣ملليمتر) لحم فراخ - او بقر تقطع ايضا ٢ سم X ٣مم . زيت ملح وفلفل بصلة كبيرة ٤ فص ثوم ٢ ماجى

الطريقة : يقطع البصل شرائح والثوم ونصف البقدونس وتحمر فى الزبدة او الزيت ويضاف الجزر اولا وبعده٥ دقادئق تضاف الفاصوليا والبطاطس والملح وقليل من الماء والماجى .

تحمر اللحمة حتى التسوية فى طاسة خارجية وتضاف للخضار.
يسلق العدس بعد غسله وتنقية تماما لمدة ٢٠ دقيقة
ونضاف العدس الى الخضار ومكعب الفراخ ويستمر الطهى لمدة ٥ دقائق
وبالهناء والشفاء

★ شوربة الخضار المصفى

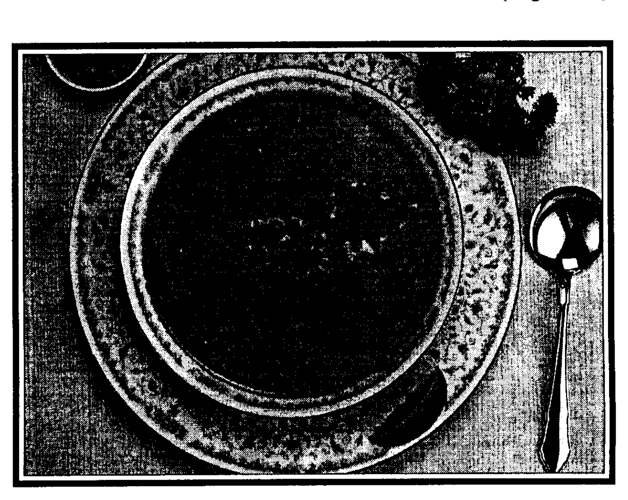
نصف كيلو من كل من الخضار (بصل وجزر وبطاطس وفلفل رومى وفاصوليا خضراء)

١٠٠جرام كرفس ، ١٠٠ جرام قرنبيط بقدونس وكزبرة وثوم وملح وفلفل ، وماجى

الطريقة: **نرفع جميع الخضروات فى حلة تسعها كلها على النار** حتى تستوى جميعا ٣٥ دقيقة مع القليل من الماء .

ترفع من على النار وتبرد وقليلا وتضرب فى الخلاط حتى تصبح ملساء وناعمة تزود بالماء والماجى والبهارات مع المحافظة على قوام سميك.

وبالف هناء وشفاء يقدم معها الكريتون (مكعبات الخبز الفيتو المحمصة أو المحمرة)



★ شوربة المنسترونى (الخاص)

المكونات : نصف كـيلو من كل من (بصل وبطاطس وجـزر وبسلة - وفاصوليا بيضاء ١٥٠ جرام

٤٠٠ جـرام شـعـرية - ٢٠٠جـرام لحم (برنواز) يعنى مكعبـات لحم صغيرة اقل من (١ سم X ١ سم) يفضل لحم البتلو او صدور فراخ . ملح وفلفل ثوم بقدونس شوربة لحم او فراخ ان وجدت .

الطريقة : يقطع البصل ناعما ويقطع جميع انواع الخضار (برنواز) فى حجم حبة البسلة تقريبا وكذلك تقطع اللحم او الفراخ

يحمر البصل والثوم والبقدونس ويضاف اللحم ويستمر التسوية . تسلق الفاصوليا البيضاء منعزلة ثم تضاف الشوربة اما مكعبات الشوربة وتضاف جميع الخضروات ويستمر التسوية ثم تضاف الفاصوليا البيضاء واخيرا يحمر الشعرية وتضاف للشوربة الملح والفلفل وهكذا شوربة من اغنى ما يمكن - البروتين - والكربوهيدرات والفيتامينات والمعادن فى طبق شوربة واحد .

بالهناء وشفاء

★ شوربة الفاصوليا البيضاء

من أجمل طعام الشوربة .

المقادير : ٣ / ٤ كيلو فاصوليا بيضاء - ١ بصلة كبيرة - ٤ نص ثوم - حزمة بقدونس - لورا - مرامية - زعتر - وحبهان

الطريقة : تسلق الفاصوليا فى وعاء وحدها مع الاحتفاظ بماء السلق

يحمر البصل والثوم والبقدونس والاعشاب والحبهان حتى تظهر الرائحة الطيبة .

فيضاف اليها ٣ / ٤ كمية الفاصوليا بالماء التى سلقت فيه الى البصل وتسوى لمدة ٥ دقائق وتبرد ثم تطحن فى الخلاط ويضاف اليها باقى الفاصوليا التى لم تطحن يقدم الكوريتون (رعيش برونواز محمر او محمص .

وبالف هناء وشفا .

★"شوربة الحريرة المغربية " السوبر

المقادير : نصف كيلو جرام لحم غنم مقطع (برنواز) فى حجم حبات البسلة ـ ١ بصلة كبيرة بيضاء مفرومة نصف كوب عدس بجبة منقوع طول الليل ـ ١ ملعقة صغيرة كركم – نصف كوب أرز .

نصف ملعقة قرفة ، ربع ملعقة زنجبيل بودرة ـ ربع ملعقة فلفل احمر حار – نصف كوب حمص مسلوق ـ نصف ملعقة صغيرة فلفل اسود ـ ٢ ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة ـ نصف ملعقة خميرة صغيرة .

٤ ملعقة بقدونس ـ ٢ حبة طماطم عصير ـ ٣ عصير ليمون– ٢ حبة طماطم مقشرة ومقطعة .

الطريقة : ضع ٧كوب ماء مع اللحم والبصل والعدس والحمص والكركم والقرفة والزنجبيل والفلفل الاسود والفلفل الاحمر ودعهم على النار لمدة ١,٣٠ ساعة ونصف ثم اضف نصف الزيت .

فى قدر اخر ضع ٤ كوب ماء مع نصف الزيت الثانى ليغلى فاضف الارز وحين يستوى الارز ينشل من الماء ويضاف الى قدر العدس

واترك ماء سلقة الرز واذب فية الخميرة (فى قليل من ماء الرز) واضف الطماطم والبقدونس والكزبرة الى الخميرة المذابة وارفع الكل فى قدر على النار لمدة ١٥ دقيقة ثم نضيف الطماطم على العدس واللحمة ايضا وتغلى لمدة ٥ دقائق

تاكد من الملح والفلفل يمكن اضافة الليمون

وهكذا نجد ان طبق من هذة الشوربة يمثل وجبة غذائيةكاملة .

★ شوربة الحريرة العادية

المقادير : ١٥٠جم لحم غنم مقطع فى حجم حبة البسلة ـ ١بصلة كبيرة مفرومة ـ ٢ ملعقة زيت ـ نصف ملعقة لون الزعفران ـ ملح وفلفل ـ ٦ كوب ماء ٢/٣ كوب عدس اسود عصير ليمون ـ كمون بودرة وحزمة كزبرة ـ قليل من الطحينة

الطريقة : ضع اللحم مع البصل والزيت والملح والفلفل والزعفران فى قدر مع الماء واتركهم حتى يغلوا ثم هدئ النار وغطى القدر واتركة حوالى نصف ساعة ثم اضف العدس وعصير الليمون واتركة نصف ساعة .

فى هذا القدر - اعصر الطماطم واضف اليها الملح والفلفل والكمون وارفعهم على النار لمدة ١٠ دقائق وصبها على العدس ذوب قليل من الدقيق فى قليل من الماء واضف على الشوربة مع التقليب المستمر واخيرا حزمة البقدونس المفرومة .

وبالهناء والشفا

★ شوربة خضار بالكارى

المقادير : ١ كيلو جرام خضار (بطاطس - جزر - فلفل رومى - كوسة - بسلة - فاصوليا خضراء) زبدة – كل الخضار مقطع برنواز - ٢ بصلة كبيرة مقطعة برنواز صغيرة - ٤ فصوص ثوم كذلك وحزمة بقدونس ناعمة .

الطريقة : يحمر البصل والثوم والبقدونس فى قدر التسوية وتضاف الخضروات بالترتيب الجزر والبسلة والفاصوليا الخضراء بفاصل ٣ دقائق وبعد ٥ دقائق البطاطس والكوسة والفلفل ويقلب لمدة خمس دقائق . ويضاف البهارات (كمون - اعشاب - اللورا) الملح والفلفل ثم ٥٠جم كارى بودرة ويقلب جيدا قبل اضافة الشوربة او مكعبات دجاج والماء العادى .

ويستمر الطهى حتى تستوى الشوربة فيضاف باقى البقدونس والمفروم يقدم معها الكريتون (الخبز المحمص المكعبات)

وبالف هنا وشفا

شوربة الفراخ بالكريمة

١ فرخة صغيرة - (نصف) كيلو بصل ابيض - ٤ نصوص ثوم - ملح - فلفل ابيض - مكعبات الفراخ - دقيق ابيض او نشا . ٥ حبهان ٢ مستكة - بصله متوسطة بيضاء كريمة لبانى .

الطريقة : تسلق الفرخة جيدا مع الحبهان والبصل والمستكة والملح

والفلفل الابيض

ترفع الفرخة بعد التسوية وتترك لتبرد وتصفى الشوربة ويحتفظ بها

تقطع البصلة ناعما وتحمر بالزبدة ويضاف اليها الشوربة ويدق الثوم ناعما جدا ويحمر فى قليل من الزيت ويرمى فى الشوربة مع اضافة الحبهان المصحون والمستكة .

تذاب النشا او الدقيق ٢ ملعقة فى كوب ماء ويضاف الى الشوربة ويمكن الاستغناء عنها باضافة الكريمة اللبانى بمعدل كوب .

الفرخة تقسم نصفين ـ النصف الاول ينزع من الجلد والعظم ويقطع (برنواز) ويرمى فى الشوربة . **بالف هنا**

★ شوربة الجزر

المقادير : ١كيلو جزر مقشر ومغسول ومقطع مكعبات ، ٢بصلة كبيرة ، ٤ ثوم ، قليل من السكر ٤ باكيت عسل ابيض ، نشا ٣ بطاطس متوسطة

الطريقة : يقطع البصل قطعا كبيرة وكذلك الثوم وبوضع فى قدر ويرفع على النار وكذلك البطاطس ويضاف اليها ٤ ملاعق كبيرة سكر ، او اكثر وتستمر فى الغليان حتى تستوى المقادير كلها وينزل ويبرد ثم يضرب فى الخلاط حتى يصبح ناعم املس ويزاد الماء قليلا والعسل الابيض ويضرب جيدا ثم يسخن وتقدم مع الكوريتون والعجنات الايطالية . **بالف هنا**

★"شوربة الكوارع " بالعدس

راجع امر طهى الكوارع البتلو المكسيكان

المقادير : ٣ كوب شوربة الكوارع ، ٢٠ جرام عدس اصفر ، ١ بصلة صغيرة ، ٢ فص ثوم

١ فلفل رومى كبير قطعة زنجبيل صغيرة ، زيت الملح والفلفل الابيض

الطريقة : البصل والثوم والفلفل والزنجبيل ، يفرم فى ماكينة فرم اللحمة ثم يحمر فى الزيت وتضاف الشوربة الى الخليط العدس وتغلى لمدة ١٥ دقيقة يضاف الملح والفلفل يجهز الكريتون وتحمص جيدا ثم يوضع قدر

منة حسب المزاج فى الطبق قبل صب الشوربة يمكن ضرب الشوربة فى الخلاط او تبقى كما هى

وبالف هنا وشفا

شوربة البسلة بالارز (ريزو - بيزو)

المقادير : نصف كيلو بسلة خضراء - نصف كيلو بصل - ٢ ثوم - ١ جزمة كزبرة - نصف حزمة بقدونس - ٢٠٠ جرام رز مسلوق ومملح ملح وفلفل شوربة الفراخ او ٢ مكعبات الفراخ – نشا .

الطريقة :ترفع جميع المقادير على النار عدا ٥٠ جم بسلة والرز ويضاف اليها الماء وتسوى تماما . ثم تبرد وتضرب فى الخلاط حتى تصبح ملساء

ويضاف مرقة الفراخ والملح والفلفل ونراعى ان كانت فى حاجة للماء ويضاف البسلة المسلوقة ويستمر الطهى حتى تستوى

يضاف الارز فى الاطباق وعند الغرف

يمكن اضافة الارز كلة مرة واحدة واخذ غلوة معا اذا كانت ستؤكل الشوربة فورا . **بالف هنا وشفا**

★ شوربة السبانخ مع الرز

المقادير : ٢ حزمة سبانخ كبيرة - ٢ بصلة كبيرة - ٣ ثوم - ٢ حزمة كزبرة - ٢٠٠جرام أرز مطحون بودرة - ٢٠جرام صدور فراخ برنواز - زيت ملح فلفل مرقة الدجاج

الطريقة : يحمر البصل والثوم فى الزيت تقطع السبانخ قطعا متوسطة وتغسل وتنقع فى الماء مع الخل او البرمنجنات لمدة نصف ساعة .

تضاف قطع الفراخ الى البصل والثوم وتحمر معها لمدة ٥ دقائق ثم تضاف السبانخ وتقلب حتى تزبل وتقلب ثانية حتى تنعم قليلا . يذاب الرز فى قليل من الماء ويضاف الى السبانخ ويلف مع البصل ثم يزاد الماء حتى تغطى السبانخ بقوام سميك نسبيا يتحكم فية عن طريق الماء ثم يضاف الكزبرة الناعمة والمرق المكعبات والملح والفلفل وترفع من على النار مباشرة ولاتنسى الكريتون . **وبالف هنا وشفا**

ملحوظة : يمكن الاستغناء عن الفراخ

★ شوربة كريمة المشروم

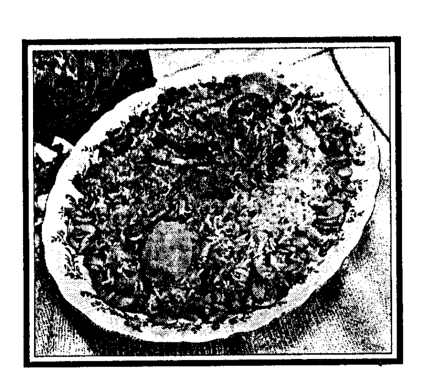
المقادير : نصف كيلو مشروم طاذج ـ ١ بصلة كبيرة ـ كريمة لبانى (او كورن فلاور + حليب)
البارميسان ٢ معلقة

الطريقة : يحمر البصل والثوم والمشروم ـ وتضاف المياة ومكعبات الفراخ ـ وتستمر التسوية ثم تضاف الكريمة اللبانى والملح والفلفل الابيض ويفضل أن تبطل غلى الشوربة بعد وضع الكريمة اللبانى اما فى حالة الحليب والنشا فتقلب لمدة دقيقة واحدة وترفع من علىء النار يذاب الجبنة فى البيض جيدا ويمكن إضافة قليل من الحليب ويضاف الى الشوربة فور رفعها من على النار ـ ولاتنسى قطع الخبز المحمرة التى توضع فى الصحون عند الغرف وبألف هنا .

★ شوربة البصل المولوى

المقادير : ١ كيلو بصل مقطع شرائح كبيرة نسبيا ـ نصف كيلو بصل مقطع شرائح صغيرة نسبيا ومعفر بالدقيق ـ ٤ فصول ثوم ـ كريمة لبانى او البديل (حليب ونشا) مرقة الفراخ مكعبات ملح وفلفل ابيض زبت للتحمير .

الطريقة : يحمرالبصل بالزيت (١كيلو) حتى يدبل تماما ويضاف



اليـة الثـوم ثـم يضـاف الشـوربة او الماء ومكعبـات الفـراخ باقى النصف كـيلو البصل المعفر بالدقيق تحمر فى زيت متوسط الحرارة حتى الحصول على لون ذهب - يضاف البصل المحمر الى شوربة البصل والملح والفلفل الابيض رفع شرائح التوست المحمص المسموح بالثوم

وبالف هنا.

★ شوربة الكوسة بالنعناع

٢ كيلو كوسة صغيرة مقطعة قطعا كبيرة بقشرها (الكوسة تغسل جيدا ولاتقشر) نصف كيلو جرام بطاطس - نصف كيلو طماطم حزمة نعناع مقطعة الورق فقط - ١ بصلة كبيرة ٣ فص ثوم - زيت - ملح وفلفل - مكعبات الفراخ

الطريقة : يقطع البصل والبطاطس والثوم بنفس حجم الكوسة وكذلك الطماطم ويرفع على النار باضافة ٢ لتر ماء مع مكعبات الفراخ وتبقى على النار حتى تستوى كل المقادير .

وترفع من على النار وتبرد وتضرب فى الخلاط .

اما النعناع يفرم الورق فقط وتسخن الزيت ويلقى بها النعناع حتى تظهر رائحتة ويضاف الى الشوربة مع الملح والفلفل . **وبالف هنا وشفا**

★ شوربة الشعير

الشعير هو الفريك المطحون ناعما قليلا . مابين البرغل والفريك

المقادير : ٤٠٠ جرام شعير - ٣ لتر شوربة فراخ او البديل مكعبات + ماء .

٢٠٠ جرام جبنة مبشورة او غيرها تذوب فى الماء - ملعقة نعناع مجفف

الطريقة : ١ غلى الشوربة ونلقى فيها الشعير ولمدة خمس دقائق ثم نهدئ النار ولمدة ١٠ دقيقة اوحتى يسوى الشعير اضيفى الجبنة وحركيها جيدا حتى تذوب تماما ثم اضيفى النعناع ولاحظ ان الشوربة لاتغلى وبها الجبنة حتى لاتلتصق وتكور . **وبالف هنا وشفا** .

★ شوربة السبانخ مع اللحم المفروم

المقادير : ٢٠٠ جرام من لحم الفيلية - ٣٥٠ جرام ورق سبانخ - بصل وثوم - ٢ ملعقة صغيرة صويا صرص - لتر ونصف ماء او شوربة لحم - ٣ ملاعق صغيرة كورن فلاور - ملح وفلفل حسب الذوق .

الطريقة : تقطع اللحم الى خيوط رقيقة بحجم الكبريت تنقع فى الصويا صوص والفلفل الاسود . يحمر البصلة والثوم (بصلة صغيرة ناعمة وكذا الثوم) ويضاف اليها اللحمة . تضاف السبانخ المقطعة حتى تستوى . ويضاف الشوربة او المكعبات اللحم والماء وتبقى تغلى حتى تستوى اللحم والسبانخ . يذاب قليل من الكورن فلاور فى قليل من الماء او الشوربة الباردة ويضاف الى الشوربة لربطها ويضبط الملح والفلفل وتقدم ساخنة مع الكريتون . **وبالف هنا** .

★ شوربة المقانق بالرز والفاصوليا

المقادير : ٤٠٠جرام ارز -١٠٠جرام فاصوليا مجففة منقوعة فى الماء طوال الليل - ٢٠٠جرام لحم مفروم - ٢٠٠ جرام صوصج جاهزة فى العلبة أومرتديلا او البسطرمة - ١ملعقة زيت زيتون - ٢ بصل مفروم - فلفل اسود وملح حسب الذوق

الطريقة : تسلق الفاصوليا فى ماء مغلى لمدة ساعة ونصف . سخن الزيت فى طاسة كبيرة واضيف اللحمة المفرومة والبصل والصوصج او غيرة) واغليها بهدوءلمدة ١٠دقائق اضيف الفاصوليا مع مياه سلقها الى اللحمة . والفلفل الاسود والملح واغليها اذا كانت كثيفة جدا فزوها بالماء الساخنة . ثم اضف الرز حتى يسلق (يمكن سلق الرز بعيدا وغرفة فى صحون الاكل مباشرة . **وبالف هنا** .

★ شوربة الفراخ الإيطالية

المقادير : ١ لتر شوربة فراخ او ماء + مكعبات الفراخ - ١٠٠جرام زبدة مقطعة - ٦ صفار بيض - ١٠٠جم خل التفاح - ملعقة سكر

صغيرة - قليل من جدزة الطيف المبروسن - قليل القرفة المطحونة.

الطريقة : يخلط صفار البيض مع الشوربة والقرفة ويصفى بالشاش او بمصفاة سلك ثم ارفعيها على النار هادئة مع التقليب المستمر - اضيفى قطع الزبدة واصل التحريك حتى تصبح الشوربة كثيفة نصفى الشوربة فى صحون القرفة ويرسب عليها قليل من السكر جدزة الصيب . **وبالف هنا وشفا** .

★ شوربة الكرنب

المقادير : ٥٠٠جرام جبنة قابلة للذوبان (شيدر او غيرها) - ٢٤ شريحة خبز توست - ٢ لتر شوربة لحمة او البديل - ٢٠٠ جرام شرائح لحم العجل - ٢كرنبة صغيرة - ٥٠ جم زبدة مكعبات - قليل من القرفة المطحونة - فلفل اسود بودرة .

الطريقــة : يسلق الكرنب لمدة ١٥ دقيقة - ويصفى جيدا من الماء فى مصفاه ويرص فى طبق خاص بالفرن يرص التوست وورق الكرنب طبقات بالتبادل اضيفى القرفة والفلفل الاسود والملح الى الشوربة فى طبقات التوست والكرنب وتبقى الشوربة لمدة٣٠ دقيقة أخرى فى الفرن مع إضافة المزيد من الشوربة وتغرف بالقطع من اعلى الاسفل (حتى يشمل الطبق كل المحتويات) .

المقبــــلات

عادة تتبع السلطات واحيانا وفى بعضها يستغنى عن السلطة بها ماعدا السلطة الخضراء والباذنجان تقريبا هو سيد المقبلات من غير اللحوم قلة العديد من الاستخدمات وكلها الذوأشهى من بعضها .

★ الباذنجان المحشى

المقادير : ٦ حبات من الباذنجان الطويل - ٧٠٠ جرام مشروم - ٣٥٠ جرام لحم مفروم - ٢ صفار بيض - ٢ فص ثوم - ٣ ملاعق زيت الزيتون - ٤ بصلات - حزمة بقدونس طازج -
فلفل اسود وملح حسب الذوق

الطريقة : سخن الفرن على حرارة عالية . ينظف الباذنجان جيدا يشق نصفة بالطول - يتم عمل مربعات فى القالب لكل نصف وبعيدا عن الجلد نحو نصف سم تقريبا

ترص انصاف الباذنجان فى صينية الفرن ترش بالزيت وتدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق.

★ تحضير الحشوة

يقطع المشروم (برنواز) المكعبات الصغيرة ويقلى فى الزيت مدة دقيقتين.

ويضاف البصل الناعم والثوم والبقدونس وتجمع خليط المشروم بالكامل وصفار البيض ويقلب بالملح والفلفل الاسود وقليل من الشطة او حسب الرغبة .

يخرج الباذنجان من الفرن وينزع القلب الذى قُطع بالسكين من قبل حتى نصف سم من الجلد وتخلط الباذنجان بالمقادير السابقة و يعاد اللحم المفروم ويعصج مع بصلة ناعمة والملح والفلفل حتى يستوى تماما ثم يضاف الى خليط المشروم ويخلط جيد مع قلب الباذنجان ويعاد تعبئة الباذنجان بالخليط

مرة ثانية ويدخل الفرن ١٠ دقائق أخرى تقدم ساخنة مع وضع ملعقة صغيرة من معجون الطماطم على سطح كل نصف باذنجانة .

وبالهناء والشفا .

★ تورت البيتزا .

المقادير : نصف كيلو عجينة الفطائر - ٢ كيلو طماطم - نصف كيلو بصل - ١٠٠جرام انشوجةمنقوعة فى الزيت - ٢٠ حبة زيتون اسود بدون بذر (اختيارى)

٤ ملاعق طماطم معجون - ٢ ملعقة زيت الزيتون - فلفل وملح حسب الذوق .

الطريقة: يقطع البصل حلقات رقيقة . وتحمر فى طاسة بالزيت ويضاف الية فلفل وقليل من الملح ، تقطع الطماطم شرائح - نفرد العجينة على شكل دائرى سمك ١ سم وتوضع فى صنية مدهونة بزيت الزيتون ويوضع بها الطماطم المعجونة وتمسح جيدا بالتساوى ، افرش طبقة من البصل اولا وعليها شرائح الطماطم ثم فيليه الانشوجة والاحتفاظ بالزيت ممكن رش الزيت على لوجة الزيت مع الانشوجة والفلفل الاسود .

تجهز فى الفرن لمدة ٢٠ دقيقة وتزود بالزيتون الاسود . **وبالف هنا**

★ باذنجان (شيخ المحشى)

٢ كيلو جرام باذنجان طويل - ١ كيلو جرام لحم مفروم معصج - طماطم معجون ، ٢ ملعقة- بصل صغيرة وفص ثوم – نصف حزمة بقدونس .

★ طريقة عصاج اللحمة

١ بصل مفروم وثوم وبقدونس ولحم مفروم ملح وفلفل يحمر البصل والثوم والبقدونس ثم يضاف لهم اللحمة حتى تفلفل يعنى تصبح مخرزة تشبه الخرز كل واحدة منفصلة ويضاف الملح والفلفل والشطة حسب المزاج ، يعمل صلصلة حمرا بتحمير جميع المقادير اعلاة واضافة معجون الطماطم وقليل من الماء يلاحظ ان يكون الصوص قليل نسبيا ، اما الباذنجان ينظف

ولاتنزع من السيقان ويرش علية الزيت والملح ويشق طوليا بعمق ٢ سم فقط .ويدخل الفرن ٣٠ دقيقة ، ويخرج ويتم حشوة باللحم المفروم . ويصب على كل واحدة قليل من الصوص الاحمر ،

ويدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق اخرى .

★ الصلصة الحارة

المقـادير :

ملحوظة :

١ ـ تختار الثمار الناضجة السليمة من الطماطم .

٢ ـ تغسل جيدا وتزال القلب وجميع الاجزاء غير الحمراء

٣ ـ نصفى الطماطم بالضرب فى الخلاط ويضاف اليها خلاصة التوابل

المقادير : ٢كيلو طماطم ـ ٣ بصلات كبيرة ـ ٧ فصوص ثوم ـ ٦ قرون قرنفل ـ ملعقة ملح وشطة ـ ملعقة كبيرة فلفل اسود ـ ٢ ملعقة سكر ـ ملعقة جوزة الطيب ـ ٢ كوب خل صغيرة

الطريقـة : يغلى الخل مع البهارات لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى . يحمر البصل الناعم وتضاف الية الطماطم ويستمر الطهى حتى نحصل على قوام غليظ ويضاف الثوم المهروس الى الصوص

وكل المقادير وتصفى الصلصة بشاش ويحتفظ بها فى زجاجات عند الحاجة وتوجد دائما على السفرة يمكن التحكم فى درجة حرارتها باضافة المزيد من الشطة الخضرا اثناء التسوية وهذا افضل من الشطة الجاهزة

وبألف هنا .

★ الصلصة الانجليزية

المقادير : صفار بيضين مسلوقة جامد ـ ٢ ملعقة كريمة لبانى نصف ملعقة صغيرة مسطردة خل وملح وفلفل وذرة سكر

الطريقة : يبشر صفار البيض من ثقوب مصفاة سلك وتتبل بالملح والفلفل والمسطردة ثم الكريمة مع التقليب ، يضاف مقدار من الخل كاف

للنكهة والقوام . وبالف هنا

★ الصلصة البيضاء

المقادير : ٢ ملعقة كبيرة دقيق - ٢ ملعقة كبيرة سمنة - واحد ونصف كوب لبن او شوربة - ملح وفلفل أوسكر حسب نوع الصلصة

الطريقة : ١ - يسخن السمنة ويضاف الية الدقيق مع التحريك المستمر والحذر من تغير لون الدقيق

٢ - يضاف الحليب الساخن او الشوربة بالتدريج مع التحريك المستمر لمدة ٥ دقائق حتى تتم تسوية الدقيق . تبل بالملح والفلفل اذاكان للطبخ والسكر والفانيليا اذا كانت ستستخدم للحلويات

والاتى امثلة لاستخدامات الصلصة البيضاء

١ - صلصة بالخضار . تضاف لخضار مشكل مسلوق ومصفى .

٢ - صلصة بالفانيليا . لاستخدامها فى الحلويات وكذلك بالروائح العطرية .

٣ - صلصة بالكريمة . يضاف اليها الكريمة اللبانى وتسخن بشرط الاتغلى .

٤ - تقدم مع الجمبرى المسلوقة . بالجبنة المبشورة وغيرها للمكرونات

★ فطائر الجبنة بالكريمة

هى الجبنة التى توجد فى كاسات ويسهل دهنها وتسمى جبنة الكريمة

المقادير : ٨ بيضات - ٢ كوب كريمة لبانى ثقيلة - ٣٠٠جرام جبنة كريمة - فلفل وملح - عجينة فطائر

الطريقة : تفرد العجينة حتى تصبح رقيقة وتقطع دوائر بقطر ١٠ سم للواحدة ، وترفع حواف القطعة وتقرص باليد من اربع جهات حتى تحتفظ بحافة مرتفعة ويمكن رفعها على شكل مثلث

يضرب البيض مع الجبنة الكريمة والملح والفلفل ونحشى بها عناية العجينة اذا تبقى لديك عجينة يمكن اتباع نفس الطريقة فطائر الجبنة. تؤكل مع فطائر الجبنة مع الكريمة اللبانى .

★ تورتة السبانخ

المقادير : ١ كيلو جرام سبانخ - ٨ بيضات - ٧٠٠ جرام عجينة - ١٠ ملاعق كبيرة من الزيت - نصف لتر كريمة ثقيلة - ٤ ملاعق كبيرة من الطحينة - فلفل اسود وملح وبهارات وجوزة الطيب

الطريقة : تغسل السبانخ وتسلق فى ماء مغلى ومملح ثم تصفى وتعصرجيدا . وتفرم بالسكين ناعما وليس عجينة . ونتبل السبانخ بجوزة الطيب والملح والفلفل

تذاب الزبدة فى قدر ويضاف لها الدقيق مع التحريك لمدة دقيقة واحدة ثم يضاف الكريمة ويستمر التقليب حتى يصبح الخليط كثيف ويتبل بالملح والفلفل .

يرفع القدر عن النار بعيدا واضف البيض المضروب جيدا وتاكد من الطعم والملح احجز قليلا منة فى صنية التسوية تفرد العجينة بعد دهنها بزيت او الزبدة بحيث تغطى الصنية والحواف بارتفاع ٥ سم ثم تحاول تخريمها بالشوكة وتضع كل كمية السبانخ فى الصنية وعلى لوجة تضع ماتبقى من الخليط البيض المضروب والزبدة . **وبالف هنا**

ويدخل الفرن لمدة ربع ساعة على حرارة ٢٥٠

★ سلطة اللبن الزبادى

المقادير : سلطانية زبادى تزن حوالى نصف كيلو جرام - ملح وفلفل - عدد ٢ فص ثوم - اعشاب - يمكن اضافة الخيار المقشر - والمبشور او المقطع ناعما - يمكن اضافة ٢ ملعقة زيت زيتون

الطريقة : تخلط جميع المقادير مع بعضها وتضرب جيدا ثم يضاف الخيار اخيرا والملح والفلفل الابيض . **وبالف هنا وشفا**

★ فطائر الجبنة

المقادير : ٣٠٠جرام دقيق - ١٥٠جرام جبنة مبشورة (اى نوع يصلح للطبخ) - نصف لتر ماء - ١٠ بيضات - ٢٥٠ جرام زبدة -

ملح وفلفل ـ وجوزة الطيب واى بهارات حسب الذوق .

الطريقة : ضع الماء والزبدة فى قدر وارفع على النار حتى الغليان ثم اضف كمية الدقيق دفعة واحدة واستمر فى التقليب حتى تتخلص العجينة من جوانب القدر وتنظف ما حولها

وارفع من النار ـ أضيف بيضة واحدة ثم نخلط جيدا ولا تضع البيض الثانية الابعد التأكد من ذوبان التى قبلها وهكذا حتى تتنتهى ١٠ بيضات يلزم الضرب بقوة ويمكن طلب المساعدة من المساعدين او الابناء

واخير اضف الجبنة وجوز الطيب والفلفل الاسود والملح مع استمرار الضرب مهم الاستعانة بكم الحلوانى مع اكبر البلابل سعة من ١ : ١,٥سم ويعبئ الكم . ويضغط علية حتى تخرج فى شكل جميل بحجم مناسب على صنية الفرن بعد دهنها بالزيت وتحمر فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة وتقدم ساخنة

كيفية عمل عجينة الفطائر

المقادير : ١كيلو جرام دقيق فاخر ـ ١٥٠ جرام زبدة ـ ١او ٢ بيض ـ نصف كوب زيت زيتون ملح خميرة

الطريقة : فى اناء يسع كمية العجينة توضع كمية الدقيق فى الوعاء ويعمل بها حفرة فى المنتصف ـ يتم وضع زبدة والبيض والزيت والملح . اما الخميرة فتوضع فى بولة بها ملعقة سكر وملعقة خميرة وتنتظر حتى تفور الخميرة مع باقى المحتويات ويراعى ان هناك حاجة لمزيد الماء ويستمر العجن حتى تنظف العجينة جدران الوعاء وايدى العجان وتترك لتخمر حوالى ساعة **وبالف هنا .**

★ فطائر المشروم

المقادير : ٧٠٠جرام مشروم ـ ٦ بيضات ـ ٣٠٠جم خل تفاح ـ ٤٠٠ جرام دقيق ـ نصف لتر زيت + ٤ ملاعق كبيرة ـ ٦ ملاعق كبيرة عصير ليمون ـ ١,١/٢ كوب كريمة لبانى

٣٠٠جرام جبنة كريمة - فلفل اسود - مسطردة - عجينة فطائر - صلصة حارة حسب الذوق - ٤ فصوص ثوم - زيت القلى

الطريقة : ١ ـ تحضير العجينة : تخفق ٤ بيضات فى وعاء ويضاف اليهم ٤ ملاعق كبيرة من الزيت و٣٠٠جرام زيت والملح حسب الذوق واخلطى جيدا واضيفى الخل تدريجيا واترك الخليط لمدة ساعتين

٢ ـ يفصل باقى البيض البياض عن الصفار ـ يضم الصفار والمسطردة ويهرس الثوم ويضاف الى صفار البيض ويضاف ايضا قليل الزيت تدريجيا مع الضرب المستمر ومن ثم اضف قليلا من الصلصة والخل والفلفل الاسود والملح حسب الذوق ويبقى جانبا

ضع ماء فى قدر كبير واغلية ثم اضف عصير الليمون وغطس المشروم فى الماء المغلى ويرفع المشروم ويغلف بالدقيق .

ويسخن الزيت للقلى ويغمس المشروم فى العجينة ويقلى فى الزيت حتى تنتفخ وتحمر رقم ٢ـ صفى الفطر المقلى على ورق نشاف ويقدم ساخنة

★ حشو الفطائر

فراخ - لحمة ـ بطاطس بالجبنة ـ جبنة بالسبانخ .

الطريقة : فى اللحم والفراخ ـ اولا الفرم فى ماكينة الفرم للحم - (الفراخ) تقطع ناعم جدا ويعصج الاثنين بالبصل والثوم والبقدونس والفلفل حتى يتم التسوية

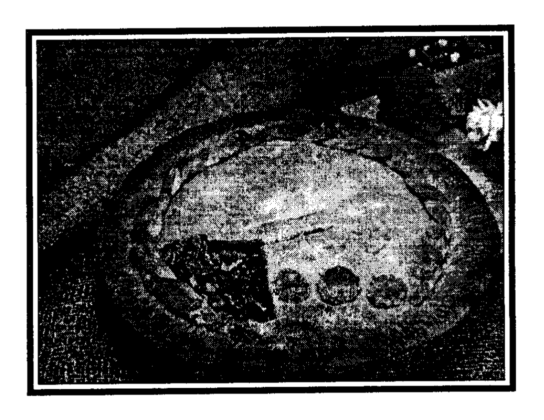
ويتبع نفس طريق طريقة (سمبوسة السبانخ والجبنة) .

★ سمبوسة الجبنة بالسبانخ

اولا العجينة :

المقادير : ١كيلو جرام دقيق نوع جيد ـ نصف كوب حليب ـ ١بيض ـ ملعقة صغيرة ملح - ملعقة صغيرة سكر واخرى خميرة - ٢بيض

الطريقة : فى وعاء يسع كمية الدقيق يعمل حفرة فى وسط الدقيق ويلقى بها الحليب والبيض توضع الخميرة مع ملعقة سكر فى كوب ماء حتى



تفور الخميرة ، ثم تضاف لحفرة الدقيق . ويبدا عجنة باليد باستمرار حتى تتخلص العجينة من جوانب الوعاء وتنظف ايدى العجان وتترك لمدة ساعة حتى تخمر ثم تقطع قطعا صغيرة وتجهز على شكل دوائر بقطر ٧ او ٨ سم

★ خلطة الجبنة والسبانخ

١كيلو سبانخ - نصف كيلو جبنة بيضاء - ملح وفلفل - حزمة كزبرة خضراء - زبدة

تسلق السبانخ ونصفى وتعصر جيدا جدا ثم تخلط مع الجبنة وتمزج جيدا ويضاف قليل من زيت الزيتون والملح والفلفل الاسود

تفرد قطع العجينة المعدة - وتدهن بفرشاة بالبيض المضروب جيدا .ثم توضع فى كل واحدة سعتها من مخلوط السبانخ وتقفل نصفين اى شكلها بصبح نصف دائرة يضفر حواق السموسة باليد لاعطائها شكل جميل ولاحكام اقفالها .

وترص فى صنية الفرن بعد دهنها بزيت خفيف ويرص فيها السموسة ويعاد المرور على وجهها بالفرشة والبيض وتدخل الفرن لمدة ٢٥ دقيقة على حرارة ٣٠٠ اوحتى يحمر لونها . **وبالف هنا وشفا**

ملحوظة هامة : يمكن تغير الحشو بعدة انواع من الحشو حسب المزاج

وسنعطيك بعضا منها .

⭐ زلابية السبانخ

المقادير : ٤٥٠ جرام سبانخ مسلوقة ومصفاة تماما ومفرومة - ٤٥٠ جرام خبز ناشف مكعبات - ٣٠٠جرام دقيق - ٦ بيضات - ١٠٠ جرام زبدة - ١٥٠ جرام جبنة بارمسيان -

جوز الطيب المبشورة قليل من ورق المرامية المفروم . ملح وفلفل اسود

الطريقة : ١ -ينقع الخبز فى وعاء بالماء المغلى ويضع علية ثقل لمدة ٦ ساعات ، يصفى الخبز ويعصر قدر الامكان ثم يخلط الخبز مع البيض والسبانخ والدقيق - وجوزة الطيب

والفلفل الاسود والملح حسب الذوق

التسوية :

بعد عجينة المقادير السابقة . يحضر وعاء بة ماء يغلى وبواسطة ملعقة كبيرة واخرى صغيرة للمساعدة وبالملعقة قطّع والقى فى الماء المغلى المملح



وعلامة التسوية ظهور الزلبية على السطح وتسخن المرامية مع الزبدة وتلقى على الزلابية واخيرا ترش بالجبنة المبشورة .لذبدة جدا وجديدة
وبالف هنا

★ الارز النوفارا

المقـادير : نصف كـيلو جـرام ارز ابيض - ١ جـرام انشـوجـة مـعلبـة مصفاة من الزيت ومقطعة - ١ كوب زيت الزيتون - كوب ماء - ١٠٠ جرام زبدة - ملعقة كبيرة بقدونس مفروم -
٦ حبات مشروم مقطعة شرائح رقيقة - ٢ فص ثوم مدقوق - عصير ليمونتين - ملح

الطريقـة : يسـخن الارز فى السـمن فى وعـاءيمكـن وضـعـة فى الفـرن ولمدة ٥ دقائق ثم تضاف الماء والملح ويترك حتى تجف الماء فيغطى وينقل الى الفرن حرارة ١٨٠ حتى تتم التسوية

يدق الأنشـوجة والبـقـدونس والثوم فى هون وعـمل عجينة يضـاف اليـها عصير الليمون والزيت تتدريجيا مع التحريك بهدوء حتى تمتزج .

عند التقديم وفى طبق التقديم يوضع شرائح المشروم المقلية وعليها الارز وعلى الارز خليط الانشوجة .

★ الحمص بالطحينة

المقادير : نصف كيلو جرام حمص مسلوق - جرام من الطحينة - ٥ جـرام ثوم مـدقـوق مع قليل من الملح - ٢٠٠ جرام عـصـيـر ليـمـون (٤



ليمونات) ـ نصف كوب ماء بارد ـ بقدونس مفروم
فلفل احمر بودرة

الطريقـة : يمـزج الثـوم بالحـمص ويضـاف الطحـينة ويخلط جيـدا ثم بوضع فى مطحنة ويطحن ناعما فيضاف عصير الليمون شيئا فشيئا ثم يخلط خلطا قويا ويصفى بمصفاة ناعمة .

بعـدها يصب فى اطبـاق او فى سـرفـيس واحـد ويزيب حـبـات حـمص والبقدونس و يضاف اليها حبوب الزيتون الاسود وقليل من زيت الزيتون على الوحة . **بألف هنا**

★ كبدة الفراخ والأرز (كوركيت)

المقـادير : ٨٠٠ جرام ارز ـ ٨٠٠ جرام طماطم مقـشورة ومفـرومة ـ ٢٠٠ جـرام بسلة ـ ٢٠٠ جـرام بقـسـمـاط خـشن ـ ١٥٠ جـرام زبدة ـ ٢٠٠جرام كبدة مفرومة ـ نصف كوب شوربة فراخ

٢بصلة مفرومة ـ ٢ ملعقة كبيرة بقدونس مفرومة ـ ٤ عبدان كرفس مبشور ـ نصف كوب زيت زيتون ـ زيت نباتى للقلى ـ ملح وفلفل .

الطريقـة : سلق الارز وتركـة حتى يبـرد ـ قلى البـصل والكرفس مع زيت الزيتون ٥ دقائق تضاف الطماطم والفلفل الاسود والملح ويستمر الطهى بهدوء لمدة ٣٠ دقيقة .

يتم قلى البسلة فى قليل من الزبدة حتى تصبح طربة ويضاف اليها الملح والفلفل الكبد فى قليل من الزبدة ايضا واضافة الشوربة وتبقى تغلى حتى تستوى ويضاف البقدونس وتحرك

★ عمل الكوركيت :

جمع الارز البارد مع بقية الزبدة وخليط الطماطم وتعجنة تماما ثم يعمل كرات مجوفة من اعلاها ،وبها فتحة يوضع فيها خليط الكبدة (طريقة عمل الكبيبة)

وتقفل الكور بالضغط بشدة ثم تلف هذة الكور بالبقسماط وتقلى على النار هادئة وتخرج على ورق نشاف وتقدم ساخنة

وبالف هنا وشفا

★ زلابية البطاطس بالبارميسان

المقادير : ٨٠٠ جرام بطاطس - ٤٥٠ جرام دقيق - ١٠٠ جرام زبدة سابحة - ١٥٠ جرام سكر - ٢٠٠ جرام جبنة بارمسيان مبشورة - ٤ بيضات مضروبة - قليل من القرفة البودرة - قليل من جوز الطيب المبشورة - ملح حسب الذوق

الطريقة :

١ - تسلق البطاطس وتقشر وتهرس ناعما .

٢ - تخلط البطاطس مع الدقيق ونصف الجبنة ونصف البيض و٤ ملاعق كبيرة من السكروجوزة الطيب وقليل من الملح ثم نصنع من كور الزلابية الكبيرة المستديرة .

٣ - تسلق الزلابية فى قدر بة ماء مغلى لمدة ٥ دقائق ثم ترفع وتجمع فى طبق التقديم ويرش عليها الزبدة وبقية الجبنة البارميسان والقرفة . وتقدم ساخنة .

★ الباذنجان والكوسة المقلى

المقادير : كيلو ونصف باذنجان اى نوع - ٣٠٠ جرام زيت للقلى - ملح - ١٠ جرام من الثوم - عصير ليمون او دبس الرمان السائل المذاب فى الماء .

الطريقة : يقشر الباذنجان او الكوسة ويقطع قطعا مستطيلة او مستديرة سمكها ١ سم ويرش فوقها الملح وتنتظر قليلا حتى تفقد المياة السوداء التى بها ثم تقلى فى الزيت على نار هادئة وتصفى فى طبق التقديم يدق بعد ذلك الثوم والملح ويمزج بعصير اليمون او الرمان ويضاف الطبق ترش البقدونس الناعم على الوجة مع حبات الرمان الطازجة . ويجفف الباذنجان من الماء والملح ويتبل بالدقيق قبل القلى . **بالف هنا**

★ الباذنجان المتبل بالطحينة «الطريقة الأولى»

المقادير : ٢ / ١ ,١ كيلو البازنجان المستدير - ٢٥٠ جرام من الطحينة - ١٥٠ جرام من عصير الليمون - ١ فص ثوم مهروس - ملح - بقدونس مفروم ناعم - طماطم للتزين

الطريقـة : تسـوى البـاذنجـان فى الفـرن او على سطح سـاخن ويقـشـر ويضـاف اليـة الثـوم المفـروم مع الملح ويوضع فى مطحنة حتى ينعم ثم يضـاف اليـة الطحـينة والليـمـون ويخلط الكل جـيـدا ويوضع فى سـرفـيس ويزين بالبقدونس والطماطم .

فتة الباذنجان

المقـادير : ٢ / ١,١ كـيلو من البـاذجـان الطويل - ٦٠٠ جـرام من الطماطم المقطعة شرائح - ١٥٠ جرام من البصل الابيض المفروم ناعما - ٢ فص ثوم مدقوق ناعم - ملح - ربع كيلو جرام خبز عربى جرام محمص ومكسر - ٣٠٠ جرام من عصير الليمون او الرمان - ٢٠ جرام زيت - نعناع ناشف

الطريقـة : يسلق البـاذنجـان .... حتى يسـتوى - يضاف الثـوم والملح الى عصير الليـمون او الرمان - ١ تنفع الخـز فى ماء سلق البـاذنجـان ويضاف الية الجزاء الاكبر من الباذنجان والطماطم والبصل

والليمون والنعناع والزيت ويقلب الجميع تقليبا جيدا يوضع الخليط فى طبق عميق وتزين باقى الباذنجان والطماطم وحب الرمان . **وبألف هنا**

★ كنابية المايونيز والتونة

المقـادير : ١ رغـيـف توست ١٠ سم X ١٠ سم X ٣٠ سم + ٣٠٠ جـرام تونة علب مصفـاة ومهـروسة - ٢٠٠ جـرام مـايونيـز - ١٠٠ جـرام مايونيز - ملح وفلفل بصلة صغيرة مفرومة ناعم جدا -

٢ فص ثوم مهروس - ليمونه واحدة كبيرة - حزمة بقدونس كبيرة او اثنين .

الطريقة : يقشر التوست ويزال منه اللون الاحمر من جميع الجوانب - ويقطع مربعات بسمك ١ سم تقريبا ثم تقسم مثلثات متساوية

تفرد جميع المثلثات وتمسح بالميونيز اولا ١٠٠ جرام - يتم خلط التونة المهروسه بالبصل الناعم والبقدونس والثوم والملح والفلفل والشطة لمن اراد . ويضاف عصير الليمون ويمزج جيدا تقسم المثلثات نصفين خطين متوازيين

يوزع الخط الامامى التونة بالميونيز عندما تملأ مثلث غطة فورا بالمثلث الاخر وهكذا حتى تنتهى من كل الكمية .

★ (الجارنش) يعنى اللمسة الجميلة الاخيرة

يمكن اضافة الاتى :توضع فى منتصف المثلث حبة زيتون خضراء ومثلث اخر بجانبة خضراء وتثبت الزيتون فى المثلت المحشى بعود اسنان (خلة الاسنان) بحيث يسهل تناولة منها يمكن استبدال الزيتون بحلقات الجزر المخلل . أو حلقات البيض أسفل وحبة الزيتون وفوقها .

يمكن سطح المثلث بالميونيز واضافة حلقة بيض مسلوقة وفى هذة الحالة يمكن الاستغناء عن الخلة وهكذا حسب ما تحب وتريد .

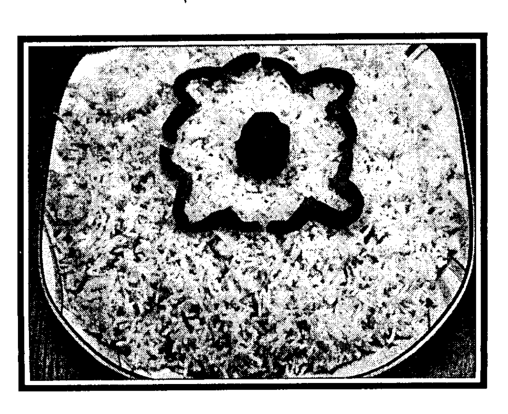
يمكن تبديل الحشو بالبيض المسلوق مع المايونيز وبنفس المحتويات والمقادير .

يمكن تبدلها بكافيار مع المسطردة يمكن تغير المايونيز .... والمسطردة

يمكن الاستغناء عن شكل المثلث ليصبح دائرى مثلا ولكن فى هذة الحالة سيكون هناك فاقد كثير . **وبالف هنا وشفا**

★ القرنبيط المقلى بالبيض اللزيز

المحتويات : ١ راس قرنبيط كبيرة وطازجة ومقطعة فى احجام متوسطة او كل زهرة وحدها مع ازالة العروق - ٤ بيضات - ٢٠٠ جرام دقيق - ٣ فصوص ثوم مدقوق - حزمة بقدونس مفروم



ملح وفلفل - زيت قلى

الطريقة : فى ماء مغلى فى قور كبير يضاف الية قليل من الخل يتم سلقة القرنبيط سلقا تاما وينقلب فى مصفى ليصفى تماما من الماء بالضغط علية ، ثم ياتى بوعاء التتبيل فيلقى بالقرنبيط مع محاولة تكسيرة قطعا صغيرة وليس عجينة ، ثم يضاف الية الملح والفلفل والدقيق والبيض ويستمر خلطه حتى يصبح عجينة متماسكة ولكن واضح فيها قطع القرنبيط الصغيرة ، وللقلى عليك باحضار طبق فية ماء عادى وملعقتين ، والزيت متوسط الحرارة .

تبلل المعلقة بالماء قبل وضعها فى خليط حتى يسهل انزلاق القطعة فى الزيت وبالمعلقة الاخرى تساعد على انزلاق الخليط حتى يصبح قطع القرنبيط ذهبى جميل تنشل من الزيت وتوضع فى مصفى لازالة الزيت . **وبالف هنا**

★ بابا غنوج

هو نفس الباذنجان المتبل بالطحينة مع الاختلاف الاتى

تعمل دقة خاصة ، عبارة عن فلفل اخضر شطة لمن يجب وإلاً فلفل رومى + البصل والثوم وقطع الطماطم والملح والفلفل وتسوى على النار تماما ثم تضاف للباذنجان المستوى ثم يفرم الكل فى ماكينة فرم مباشرة على الطحينة وزيت الزيتون ويضرب جيدا حتى ينعم وللمحافظة على اللون الفاتح يجب اضافة علبة زبادى ويوضع فى سرفيس التقديم ويرش على الوجة زيت الزيتون والبقدونس ويحمل بشرائح الليمون ،

★ سلطة الخضار المشكل بالمايونيز " روسًا

المقادير : نصف كيلو جرام بسلة طازجة - نصف كيلو جرام جزر مقطع برنواز فى حجم البسلة - نصف كيلو بقدونس صغيرة - ٤ نصوص ثوم - ١ بصلة بيضاء كبيرة - ملح وفلفل - ٥٠٠ جرام مايونيز

الطريقة : الماء المغلى فى اناء بة ملح وتبدا بالجزر ثم البسلة بفاصل ٣ دقائق ثم البطاطس والكوسة حتى تستوى المقادير ثم تصفى الخضار وينتظر حتى يبرد ثم تصب علية البصلة الناعمة والثوم الناعم والبقدونس ويخلط جيدا ولاتنسى الملح والفلفل ، ثم اضافة المايونيز الاقليلا ويخلط المايونيز بالخضارثم يمسح وجة الخضار حتى يصير ناعما .

والباقى من المايونيز يوضع فى كم الحلوانى ويزوق بة وجة السلطة
يمكن اضافة بعض التونة الى السلطة ويجمل سرفيس المايونيز بقطع الليمون والطماطم والجرجير ، **وبالف هنا وشفاء**

★ كبة البطاطس

المقادير : ١ كيلو جرام بطاطس - ٢٥٠ جرام من البرغل - ١٠٠ جرام من الطحينة - ملح - بهارات - زيت للقلى - حزمة كزبرة خضراء - بصلة متوسطة

الطريقة : تسلق البطاطس بقشرها ثم تقشر وتفرم مع البصل والكزبرة - يغسل البرغل وينقع فى الماءلمدة ربع ساعة ثم يصفى تماما من الماء ويضاف الى البطاطس ويفرك باليد فركا جيدا . ويضاف الدقيق الى البطاطس ويعجن وتعمل منها اقراص تشبة البيف بورجر وتقلى فى زيت حار جدا ويمكن عملها صنية تسوى فى الفرن . وتقدم ساخنة . وبالف هنا وشفا

★ سلطة الخس والزيتون

المقادير : ١ كوب زيتون اخضر مخلى من البذور - ٢ حبة الطماطم - بصلة صغيرة مفرومة ناعم - ١ حبة فلفل رومى - عصير ليموتين - ربع كوب زيت زيتون - ملعقة صغيرة كمون -
ملعقة صغيرة من الشطة لمن يرغب

الطريقة : تقشر الطماطم وتقطع ناعم وتضاف الى الزيتون الخالى من البذر .
تضاف البصلة المفرومة - والفلفل الرومى - والحار اذا رغبت الى الزيتون والطماطم ينثر فوقهم الكمون والملح والفليفلة المطحونة ويقلب حتى يتجانس يصب الزيت وعصير الليمون
وتجمل بعيدان البصل الاخضر وشرائح الليمون

★ سلطة الخس

المقادير : ١ خسة كبيرة - حبتان من الطماطم الجامدة و المقسمة الى انصاف دوائر بصلة كبيرة مقطعة على شكل حلقات - حبة فلفل رومى

احمر واخضر - ١ ملعقة كبيرة بقدونس مفروم -
بعض اوراق من النعناع الاخضر - نصف ملعقة نعناع ناشف - كمون حسب الرغبة - فلفل حار لمن يرغب و خل - قليل من زيت الزيتون .

الطريقة : تقطع اوراق الخس النظيف الى اربع اجزاء يوضع الخس فى الطبق ويوضع علية الطماطم والبقدونس المفروم وحلقات البصل .

تضاف الفلفل الحار وخليط عصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل والنعناع والكمون .

تخلط السلطة جيدا وتقدم بجانب اطباق اللحوم والخضروات . **بالهنا والشفا** .

★ سلطة الحمص الحب

المقادير : نصف كيلو جرام حمص مغسول ومنقى ومنقوع فى الماء ليلة كاملة مع بيكربونات الصودا - ١ بصلة صغيرة مفرومة ناعما - فص ثوم مهروس - ٢ حبة فلفل احمر رومى - ٢ حبة طماطم - عصير ٢ ليمون - زيت الريتون - كمون - ملح - شطة

التحضير :

يغسل الحمص بالماء ويسلق لمدة ساعة ويحرص على عدم السلق الزيادة لكى تبقى حبات الحمص كاملة وسليمة.

الطريقة : يضاف الى الحمص البصل والشطة المفرومين والطماطم المقطعة ويقلب حتى يخلط الجميع يمزج الزيت مع الثوم والليمون والملح والكمون ويصب فوق الحمص .

يزين الطبق بالفلفل الاحمر والطماطم - ممكن تقديم الحمص ساخنا او باردا . **وبالف هنا** .

★ سلطة التونة "

المقادير : علبة كبيرة تونة - ٢ حبة طماطم طازجة - بصلة صغيرة - حبة فلفل احمر واخرى خضراء - ٢ ملعقة بقدونس مفروم - عصير

ليمونتين - زيت الزيتون - ملح وفلفل - ٤ ملاعق مايونيز .

الطريقة : تفرم البصلة ناعم - تقطع الطماطم ناعم - يبشر الجزر - يزال زيت سمك التونة ونهرس التونة بالشوكة وتصبح قطعا صغيرا - يضاف الى التونة كل من البقدونس والطماطم والبصل والفلفل - تضاف المايونيز الى خليط التونة ويخلط جيدا حتى التجانس يخلط عصير الليمون بزيت الزيتون والملح ويضاف الى سلطة التونة . **وبالف هنا وشفا**

★ سلطة البيض

المقادير : ٧ بيضات - خسة كبيرة - نصف حزمة بصل اخضر - ٣ ملاعق جبنة شيدر مبشورة - حزمة بقدونس مفرومة - ٢ ملعقة خل - كوب زيت الزيتون - ملح - رشة كمون - شطة

الطريقة : **للتزين** - فلفل احمر - بقدونس مفروم .

سلق البيض فى ماء وملح لمدة ١٠ دقائق - غسلة بماء بارد وتقشيرة تقسم كل بيض طوليا الى قسمين - يقطع الخس والبصل الاخضر شرائح رقيقة جدا وطولية بمزج الملح والكمون مع الخل وزيت الزيتون والشطة مزجا جيدا .

يرتب صحن السلطة - الخس اولا وعلية البيض ، والصلصة والبقدونس والجبنة الصفراء على وش البيض

★ سلطة الجمبرى

المقادير : نصف كيلو جمبرى مسلوق وتقشر وتنظف ظهرة ، خسة افرنجى كاملة ، ٢ حبة طماطم - ٤ ملاعق مايونيز - ٢ ملعقة كاتشب - ملعقة مسطردة - قليل من التباسكو وهى صلصة حارة - عصير ليمون - ملح وبهارات .

للتزين : حبات كرز - بقدونس ورق - صلصة كاتشب

الطريقة : تفرم الطماطم فرم ناعم ويفرم الخس ناعما - تخلط الطماطم والخس وعليهم ملعقة مايونيز - يمزج الكاتشب والمسطردة والمايونيز وعصير الليمون والملح والبهارات يوضع الخس والطماطم فى طبق

منفصل ويضاف اليهم الصلصة المخصصة فى طبق التقديم يوضع مخلوط الخس وفوقة حبات الجمبرى وتزين بالكاتشب وورق البقدونس وحبات الكريز .

★ سلطة الأرز

١ كوب رز مغسول ومسلوق ٢٠ دقيقة - ١ فلفل اخضر و١ أحمر مشوى ومقشر ومفروم ناعم - كوب زيتون محشى بدون البذر اسود و أخضر - علبة تونة صغيرة - نصف كاس بسلة مسلوقة - ٥ خيارات صغيرة جدا مخللة - ربع كوب بصل مخلل - ملعقة جبنة صفراء - عصير ليمون - ملح وزيت زيتون .

الطريقة : يخلط الارز مع الفلفل ومخلل الخبار والبصل المقطع وحبات البسلة والتونة المهروسة ويضاف الزيتون للأرز ويقطع الزيتون المحشى - يمزج الزيت مع عصير الليمون ويصب المزيج فوق السلطة - تخلط جيدا . وتقدم بشكل جميل

★ سلطة منوعة

المقادير : خسة خضراء صغيرة واخرى حمراء - حبتان طماطم - حبتان جزر - حزمة جرجير - فلفل احمر واخضر واصفر ان امكن - حبتان خيار -نصف كوب زيتون اسود - نصف كوب من الزيتون الاخضر - ٦ قطع خبز توست - قطعة جبنة صفراء مبشورة - قليل من زيت الزيتون - ٣ ملاعق خل احمر - ملح

الطريقة : تزال حواف التوست ، ويقطع مكعبات ويحمر فى الزيت ، تبشر الجبنة ويبشر الجزر ويقطع الخبار حلقات - تقطع الطماطم حلقات والفلفل يقطع طوليا ، يفرم الجرجير بعد غسيلة جيدا الى ٤ قطع فقط ، يفرم الخس بنوعية فرما ناعما وطوليا يمزج الزيت والخل والملح ويضاف الخبز والجبنة وترتب فى طبق كبير ونحاول كل نوع على حدة ان امكن ويرش الصوص على جميع السلطة . **وبالف هنا** .

★★★★★★★★★

انــــواع الارز

★ الارز المحمر بالكبدة والقوانص

المقادير : ٢ كوب ارز - نصف كوب سمن - ٢ كوب ماء او شوربة - كبدة وقوانص الطيور مقطعة - ملح وفلفل

الطريقة : بعد غسل الارز وتصفيتة ، يحمر بنصف السمنة ثم ينشل الارز ويحمر فى نفس الطاسة الكبدة والقوانص بوضع نصف السمن المتبقى ويضاف علية الماء ويترك على النار حتى يتم التسوية . **وبالهنا والشفا**

★ ارز باللحمة والمكسرات

المقادير : ٢ كوب ارز - نصف كوب سمن - ٣ كوب ماء او شوربة - ٢ ملعقة لوز - ٢ ملعقة صنوبر - ربع كيلو لحم مفروم - ملح وبهارات

الطريقة : يبدأ بتحمير اللوز ثم الصنوبر وينتشلا ويوضعان على ورق نشاف يحمر اللحم فى السمن المتخلف مدة ٥ دقائق ويتبل ويضاف الى اللحمة الشوربة او الماء ثم يضاف الارز ويستمر فى الطهى حتى تجف مياة الرز ويهدا النار جدا ويستمر حتى تتم التسوية يغرف الارز فى اطباق او سرفيس كبير وتجمل بالمكسرات . **وبألف هنا** .

★ الارز المفلفل بالطماطم

المقادير : ١ كوب ارز منقى ومغسول - ٢ بصلة صغيرة مبشورة - ١ كوب عصير طماطم - نصف كوب ماء - ملعقة سمن - ملح وفلفل وبهار .

الطريقة : يحمر البصل فى السمن حتى يصفر لونة يضاف عصير الطماطم والماء والبهار والملح يضاف الارز ويترك حتى يغلى ثم يخفف الحرارة ويستمر الطهى حتى يستوى تماما يقدم مع بعض اكلات السمك

★ ارز بالكارى "

المقادير : ١ كيلو جرام ارز مغسول ومصفى - ١ بصلة كبيرة - ٢ فص

ثوم - حزمة بقدونس - ملح وفلفل وكمون وكزبرة - سمن - ملح وفلفل - ٧٥ جرام كارى بودرة

الطريقة : يحمر البصل والثوم والبقدونس فى السمن ثم اضافة البهارات والكارى ويحرك لمدة دقيقة ثم نضيف كمية الماء الكافية لطبخ الارز وتضاف الكارى وتبقى تغلى ٥ دقائق قبل رمى الارز فى الكارى وطهى الارز لمدة ٢٠ دقيقة وعندما يجف الماء تهدئ النار جدا وتبقى الارز حتى يستوى وتغطى . **وبالف هنا** .

★ صوص الكارى لجميع الاغراض

المقادير : ٢ بصلة كبيرة مقطعة شرائح ناعمة ٢ ثوم مقطع ناعم - ٢ حزمة بقدونس مفروم ناعم - ٥ ورقات لورا - ١٠ حبات قرنفل - ٥ حبهان - ملعقة من كل من كمون ، كزبرة ، ملح وفلفل ، مرقة لحم او فراخ او مكعبات وقليل من الشطة - ٢ صابع موز متوسط - ١ تفاحة كبيرة - سمن - ٤ عيدان قرفة - ٢٠٠ جرام كارى .

الطريقة : يقدح السمن ويوضع بها اللورا والحبهان وعيدان القرفة وحتى تظهر رائحة طيبة يضاف البصل والثوم والبقدونس - وبعد ٥ دقائق يضاف الكمون والكزبرة والكركم ويغلى لمدة دقيقة ثم تضاف الشوربة او الماء و مكعبات الشوربة وتبقى تغلى على نار هادئة .

وفى طاسة اخرى تقدح قليل من السمن ويقطع الموز ويرمى فى السمن وكذلك التفاح بعد تقشيرة وازالة البذر وتقطيعة شرائح وتقليهم حتى يبرد تماما . ويضاف الى الصوص كما ويتم اذابة الكارى فى قليل من الماء البارد ويصب على الخليط ثم يصفى بمصفى سلك خفيفة ويحتفظ بها فى الثلاجة تصلح مع كثير من انواع اللحوم والفراخ والسمك . **وبالف هنا** .

★ الارز الداكن

المحتويات : ٢ كوب ارز - ٢ كوب شوربة فراخ - زبيب وصنبور ولوز - ملح وفلفل - كبد وقوانص فراخ مقطعة -بصلة متوسطة مبشورة

- ٢ ملعقة سمن - بهارات

الطريقة : تحمر الكبد والقوانص فى السمن ثم ينشل

يحمر المكسرات والزبيب فى نقس السمنة وينشل . ويحمر الارز ايضا وينشل ثم تحمر البصلة حتى يصبح شكلها بنى تتضاف المياة وتغلى لمدة خمس دقائق ويضاف الارز ويبقى حتى تجف ماؤة ثم يهدئ النار حتى التسوية ويجمل بالمكسرات والزبيب والكبد والقوانص . **وبالف هنا وشفا**.

★ الارز الاخضر

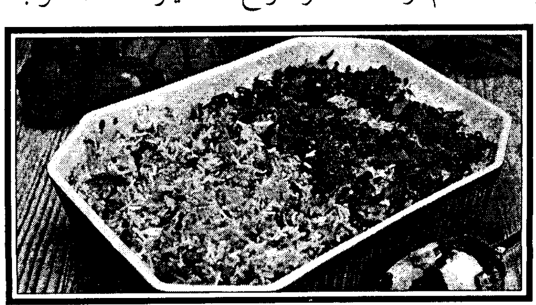
المقادير : ٢ كوب ارز - ٢ ملعقة سمن - حزمة سلق وحزمة بقدونس و٢ كرات - ٢ كوب ماء - ملح

الطريقة : تقطف اوراق السلق وتغسل وتقطع وترفع على النار فى نصف كوب ماء ولمدة ٥ دقائق وتصفى بشاشة وباخذ ماء السلق يقدح السمن ويضاف الية ٢ كوب ماء السلق ويضاف بالملح ويترك يغلى ، بعد غسل الارز يرمى فى الماء الاخضر ويقلب مع البقدونس وعندما تجف الماء يهدئ النار حتى تتم التسوية

ملحوظة : يمكن عمل بايركس الارز المشكل فمثلا طبق ارز ابيض يليها طبق ارز كارى (أصفر) ثم طبق احمر وهكذا ويوجد بين الطبقات شرائح السمك المقلى او اللحم . **وبالف هنا** .

★ برام الارز بالطيور "

المقادير : حمام اوسمان او فراخ صغيرة - ٢كوب ارز - بصلة



صغيرة مبشورة - ٣ اكواب حليب - قشطة الحليب - ٢ ملعقة سمن - ملح وفلفل .

الطريقة : تغسل الطيور وتسلق نصف سلق وتتبل بالبصل والملح يغسل الارز ويضاف اليه البصل والسمن والملح والفلفل ، يدهن البرام بالسمن ويوضع نصف الارز ثم يوضع الطيور المقطعة فى النصف حيث يوضع النصف الثانى ويغلى الحليب بالقشطة ويصب على الارز ويدخل الفرن حتى تجف الحليب وتهدئ النار وتقدح السمن الباقية وترش على وجة الارز ويعود الى الفرن ثانية حتى يتم التسوية . **وبالف هنا وشفا** .

الأرز بالشعرية

المقادير : ١ كيلو جرام ارز - ٢٥٠ جرام شعرية - ١٠٠ جرام زبدة - ٥٠ جرام زيت - ملح ومكعبات مرقة فراخ - او شوربة ان امكن

الطريقة : يخلط الزيت والسمن ويقدحا ثم تحمر الشعرية حتى تحصل على اللون الدهبى او الاحمر وبسرعة يضاف الارز المغسول والمصفى ويخلط الرز بالشعرية جيدا ويستمر فى التسخين حتى تنتهى كمية الزبدة والزيت تماما عندها يضاف الشوربة او الماء بحيث تغطى الارز بمقدار ٢ سم اما الارز المنقوع لمدة ساعة مثلا فيكفى ١ سم اعلى الارز فقط .

★ الارز بالجمبرى

المقادير : ١ كيلو رز مغسول ومصفى - بصلة كبيرة مبشورة - نصف كيلو جرام جمبرى مقشر ومنظف من الظهر ومقطع (برنواز) اكبر من حبة البسلة قليلا - ٢ فص ثوم - حزمة بقدونس - ملح وكمون قليل - زيت

الطريقة : يحمر البصل ومعة الثوم والبقدونس حتى يحمر تماما ثم يضاف الارز ويقلب ويبقى يسخن حتى يشرب كمية الزيت ثم يضاف الجمبرى ويستمر التسخين حتى يحمر لون قطع الجمبرى وعندها يوضع الماء اللازم او شوربة سمك ان وجدت ويستمر الطهى حتى النهاية

يقدم مع انواع السمك المختلفة . **بالف هنا** .

★ ارز الصيادية

هو اكلة عربية خليجية شهيرة ولذيذة اذا طهيت بالطريقة الصحيحة

المقادير : ٣ بصلة كبيرة مقطعة شرائح متساوية - ٥ فص ثوم كبير مقطع شرائح - ٤ عيدان قرفة - ٦ حبات حبهان - زيت - سمن بلدى - رؤوس سمك وعظام ان وجد واللاسمك سليم.

١ كيلو جرام ارز مغسول ومصفى

الطريقة : يوضع البصل والثوم والقرفة والحبهان فى قدر على النار ومع قليل من الزيت ويستمر التسخين حتى يصبح البصل بنى داكن جدا وتتفرق كل شريحة عن الاخرى فبدون تاخير وعلى الفور يزداد الماء الذى يكفى لطهى الارز .

يستمر الطهى والغليان لمدة ٢٠ دقيقة ثم يضاف عظام السمك والرؤوس وتبقى حتى تستوى ويصفى الماء البنى اللون بمصفاة سلك او لاثم بشاشة ثانيا ليكون نقى جدا

ترفع شوربة السمك الصيادية هذة على النار ويضبط الملح والفلفل ويضاف الكمون حتى تغلى يرمى بها الارز بمقدار ٢ / ١ر١ سم ويتم الطبخ كالارز العادى ثم تنظيف رؤس السمك والعظم مما فية من لحم او الحصول على لحم سمك مسلوق واضافة ٢ ملعقة سمن بلدى ، ويقلب الارز بالسمك والسمن ويقدم ساخنا مع السمك الصيادية (المستوى فى نفس الشوربة) وبألف هنا وشفا .

★ الارز البريانى

المقادير : ٢ كيلو ارز مغسول ومصفى - ١ كيلو بصل - ١ كيلو لحم صافى او فرخة كبيرة مقطعة - ٨ قطع مغسولة ومنظفة - ٥ عيدان قرفة - ١٠ حبات حبهان - ١٠ قرنفل - ٥ ورقات لورا - ملعقة فلفل اسود حب حزمة كزبرة خضراء - ٢ ملعقة زبادى - ٥ ثوم - ٣ مكعبات مرقة اللحم او الدجاج - قطعة جنزبيل طازجة ان وجدت - زيت وزبدة - زعفران .

الطريقة : يرفع على النار فى قدر كبير فية البصل الشرائح والثوم والقرفة والحبهان والقرنفل واللورا والفلفل الاسود الحب ، ويقلب حتى يستوى ثم قطع اللحم المتوسطة الحجم او الفراخ حتى تقارب التسوية تتضاف المياة ومكعبات المرقة والملح ،البهارات والكزبرة المفرومة - وتستمر التسوية لمدة ٥ دقائق ثم يضاف الزعفران او لون الزعفران ربع ملعقة شاى ويقلب الارز ويقلّب جيدا.

وكما هو الحال فى شوربة الرز العادى عندما تجف الماء يهداالنار جدا ، ويغطى ويستحسن ان ينقل الى فرن حار ثم يضاف الزبادى عندما الفرق وحزمة نعناع ناعم ان وجدت . ويقلب برفق وبمعلقة خشب ثم يغطى ثانية لمدة نصف ساعة على الأقل قبل الغرف.

يغرف هذا الارز فى سرفيس واسع ويزين بالبيض المسلوق وشرائح الطماطم والليمون .

هذا هو ارز الحفلات والعزائم . **وبالف هنا**

★ الارز بالكارى " (ريزتوإيطالى)

المقادير :

مقدمة :

هذا النوع من الارز يختص بة المطبخ الايطالى وحدة فى العالم وهو عدة انواع تزيد عن عشرة تسوى بنفس الطريقة مع اختلافات فى المكونات فمثلا اذا كنت ستستخدم اكلات بحرية فتزود الارز بشوربة سمك الاكلات البحرية (سمك - جمبرى - كلامارى - خليط من كلة) اذاكانت اللحم هى السائدة اذن فشوربة لحم -والفراخ - والكبد - والكلاوى وهكذا والخضار والمشروم .

★ الرزتوا الإيطالى باللحمة

المقادير : يمكن استخدام اللحوم او الفراخ او الاسماك وتفضل اللحوم .

١ كيلو ارز مغسول ومصفى - ١ كيلو جرام لحم غنم افضل - ٢ لتر شوربة لحم او مكعبات - ٢ بصلة متوسطة - حزمة بقدونس - ٤ ثوم -زبدة وزيت .

الطريقة : تفرم البصل والجزر والثوم والبقدونس فى ماكينة فرم اللحم ، وتحمر مع الزيت والزبدة ويضاف اليها قطع اللحم (برنواز) حتى تستوى فيضاف اليها قليلا من الماء وفيه ٥٠ جرام كارى بودرة ويقلب حتى يذوب تماما ثم نضيف باقى الماء الى الكارى لتسوية الارز وزيادة كوب شوربة ثم يضاف الارز ويحرك بمعلقة خشب وباستمرار اذا قل الماء فيجب تعويض اولا باول ولمدة ٢٠دقيقة حتى يستوى وبه مقدار كوب شوربة زيادة ثم يضاف البارميسان نصف الكمية فقط وعندما الغرف فى الاطباق يزود كل الأطباق ببعض البارميسان وترى طبق الغرف والشوربة زائدة من حولة يؤكل فى خلال ١٠ دقائق فقط من نزوله عن النار طعم لذيذ جدا وفائدة اكبر لراغبى الصحة والمزاج .

★ ريزتو بالبسلة

المقادير : ٢ لتر شوربة لحمة او فراخ - ١ كيلو ارز - نصف كيلو جرام عصير طماطم ملح وفلفل

خلطة الريزتو (١ بصلة كبيرة - ١ جزرة كبيرة - ١ حزمة بقدونس - ٣ فص ثوم) هذة الخلطة مشتركة مع جميع الانواع ويطلقون عليها اسم (الصوجو) ٣٠٠ جرام بسلة خضراء

١٠٠ جرام بارميسان كما سبق

الطريقة : تفرم خلطة الريزوتو فى ماكينة الفرم ، او تقطع ناعمة ماامكن وتحمر فى الزيت ويضاف اليها البسلة ثم الارز ويقلب جيدا

وفى قدر مجاور تغلى الشوربة او البديل (مكعبات المرقة والماء) وعندما مايبدا الارز فى اللصق بقاع القدر تقوم تزويدة بالماء حتى تغطية ويستمر التحريك باستمرار بمعلقة خشب وهكذا كلما نقص الشوربة تزيده لمدة ٢٠ دقيقة ويستوى الارز والماء زائد ، ويضاف الية فى القدر نصف كمية البارميسان والنصف الاخر يوزع فى اطباق الاكل وكالعادة لابد ان يؤكل فى خلال ١٠ دقائق من طبخة

يمكن استخدام نفس الاسلوب والمقادير . مع قطع الفراخ - وقطع الحمام بعظمها والسمان وجميع انواع الخضار - وسادة بدون اى شى ويمكن بعصير الطماطم فقط يحبونه الامراء فعلا بالزعفران الحقيقى وبدون اى مداخلات والريزتو بالسمك او الماكولات البحرية نستعرض لها الان .

ريزتو السمك او (الجمبرى - اكلامارى - السبيط)

المقادير : ٢ كيلو جرام ارز مغسول ومصفى - مقدار ١ كيلو جرام من تشكيلة المأكولات البحرية أو صنف واحد منها .

خلطة الريزتو (٢ بصلة مفروم - ٢ جزرة - ٥ ثوم - ٢ حزمة بقدونس) خلطة الريزتو - زيت وزبدة - رؤوس سمك وعظام او سمك صحيح ، لعمل شوربة السمك ٢ بصلة متوسطة - ٣ ثوم - بقدونس مفروم .

الطريقة : يرفع على النار حلة فيها رؤوس السمك والعظام والماء الكافى والبصل مع الثوم والبقدونس وكله مقطع ناعم ، ويغلى ويضاف الية الملح والفلفل الاسود وقليل من الكمون ويستمر الطهى

لمدة ساعة ويزاد الماء ويصفى تماما ويوضع فى قدر بجوار قدر التسوية .

الخلطة :

ترفع خلطة الريزتو على النار وتحمر بالزيت والزبدة ويضاف الية الارز ويقلب جيدا حتى يشرب الزيت والزبدة ويبدا تزويدة بشوربة السمك كما فى الريزتو العادى وبعد ١٠ دقائق يصفى الجمبرى اولا وعلى التوالى الكلامارى واخيرا السمك .

نذكر ان نفس التسوية بالماء الزائد ونصف الجبنة البارميسان والنصف الاخر فى اطباق الغرف ونذكر ايضا ان الاكل فى خلال ١٠ دقائق من نهاية التسوية . **وبالف هنا وشفا** .

★ريزتو بالكارى

نفس التجهيزات والمقادير وبدون لحم او سمك او غيرة (ارز سادة) ويضاف ١ كوب صلصة (راجع صلصة الكارى) قبل التسوية مباشرة ويمكن استخدام شوربة فراخ او شوربة اللحمة

★ الارز الكابلى "

هو من افخر انواع الارز الخليجى ويسمى كابلى نسبة لكابل عاصمة افغانستان والافغان برغم حالتهم فلهم كثير من الاكلات المميزة و الخبز ايضا

المقادير : ٢ كيلو لحم خروف فخدة بدون عظام - ٢ كيلو ارز يفضل بسمتى حبة طويلة - ٤ عيدان قرفة - ٦ حبات حبهان - ٦ ثوم - ٢ حزمة كزبرة - ١٠ قرنفل - نصف كيلو جرام عصير طماطم حمرا - ٢ ملعقة معجون طماطم - ملح وفلفل - زيت وزبدة - لون الزعفران

الطريقة : يحمر البصل الشرائح والثوم والقرفة والحبهان والقرنفل والكزبرة بالزيت والزبدة ثم توضع اللحمة المقطعة قطعا متوسطة حوالى ٣٥ جرام القطعة تعتبر صغيرة نسبيا ويستمر التسوية ويضاف اليها قليل من الماء كلما احتاج عندما تستوى اللحمة الا قليلا تضاف عصير الطماطم والمعجون والبهارات وتتم التسوية فى اقل كمية ممكن من الصوص يكفى تغطية نصف اللحم فقط وتطفى النار وننتظر

يسلق الارز فى ماء مملح إلا٥ دقائق يسواها مع الصوص ويصفى جيدا من الماء ثم الى الصوص الاحمر باللحم الذى تم اعدادها مسبقا بدون تحريك نهائى يؤتى باللون الزعفران ياحبذا لو كان زعفران حقيقى ويذاب فى قليل الحليب لو كان زعفران حقيقى ينقع فى الحليب ساخن لمدة ساعة ثم يرش على وجة الارز ويغطى ويوضع على نار هادئة جدا لمدة ١٥ دقيقة او ٢٠ دقيقة .

ملحوظة : عند الغرف يجب ان تقطع من اعلى الى اسفل بحيث تحصل على ثلاثة الوان الاصفر والابيض والاحمر مع قطع اللحم ، من الذ واطعم انواع الرز .

٢ ـ يمكن اضافة الزبادى والنعناع الطازج المفروم اضافة الارز مباشرة . وبالف هنا وشفا .

★ الارز البخارى

المقادير : نصف كيلو جرام بصل ـ ١ فراخة كبيرة او كيلو لحمة ـ ربع كيلو جزر مبشور ـ ربع كيلو جرام جزر مقطع عيدان كبريت ـ قليل من كل من الفلفل الاسود ـ الكمون ـ القرفة الناعمة ـ

عدد ٥ حبات حبهان ـ ٣ عيدان قرفة خشب ـ ٢٠ حبة فلفل اسود ـ ملح ـ ١ كيلو جرام ارز ـ عصير ١ كيلو طماطم ـ ٢ ملعقة معجون طماطم .

الطريقة : يقلى البصل لدرجة الاصفرار يوضع اللحم او الفراخ على البصل ثم توضع جميع البهارات المذكورة اعلاها ثم توضع الطماطم المعجونة وعصير الطماطم وتترك اللحم على انار حتى تستوى ثم يوضع الارز ثم توضع الماء ويغطى بها الماء بمقدار ٣ سم علما بان الارز المستخدم امريكى أو بسمتى طويل الحبة ويترك على النار حتى تجف المياة ثم تهدئ النار وتبقى لمدة ٣٠ دقيقة . **وبالهنا والشفا** .

" ارز بالقرفة والبصل "

المقادير : ١ بصلة مقطعة ناعم جدا ـ ٣ ملاعق زبدة ـ ١ كوب ارز طويل الحبة ـ واحد و نصف كوب شوربة + ١ كوب ماء ـ ملح وفلفل ـ ملعقة صغيرة قرفة بودرة

الطريقة : يحمر البصل بالزيت اضف الارز واستمر فى الطبخ لمدة ٥ دقائق فيضاف جميع المقادير الى الارز ويستمر الطهى حتى الماء ويستوى الارز .

يمكن اضافة لحم الخروف الى الارز مع البصل و يؤكل مع لحم الخروف

★ ارز هندى باللوز

المقادير : ١لتر شوربة فراخ مركزة أو ـ ٣،٤ كوب ماء ـ ٢ ملعقة زبدة ـ ١ كوب ارز طويل الحبة ـ ربع ملعة كركم ـ ملح وفلفل

الطريقة : تجمع كل المقادير فى طاسة وتقلب جيدا وتغطى ويستمر الطهى حتى تجف الماء ويستوى الارز حوالى ٢٠ دقيقة ، عندما يستوى اضف بصلة كبيرة مقطعة شرائح ومحمرة فى ٢ ملعقة زبدة .

نصف كوب لوز مقشر ومحمر ، مخلوط مع البصل المحمر ويسخن معها ويضاف مفروم البقدونس . **بالهنا والشفا** .

★ ارز بالكارى والزبيب والجوز واللوز

المقادير : ١ كوب ارز طويل - نصف ملعقة كارى بودرة - ٢ كوب شوربة - ملح وفلفل - ٢ موز شرائح - ٢ ملعقة عصير برتقال - نصف كوب زبيب منقوع فى عصير البرتقال - نصف لوز محمر .

الطريقة : فى قدر ضع الارز والزبدة والكارى وشوربة الفراخ والملح والفلفل تقلب وتغطى على حرارة هادئة حتى تجف الشوربة ويستوى الارز يحمر البصل بمقدار من الزبدة ثم يضاف اليه الأرز ويحرك حتى تجف الزبدة ثم نضيف الشوربة الساخنة ويحرك قليلا وتتم التسوية كالعادة حوالى ٣٠ دقيقة ، يذاب الموز مع عصير البرتقال عندما يستوى الارز يضاف الية الموز والزبيب واللوز ويحتفظ بقليل منة وبعد الغرف يرش على وجة الارز .

بالف هنا .

★ الكابسة

هى اشهر اكلات الخليج وان اختلفت اسمائها من كابسة الى المكبوس الارز الاحمر باللحم وهكذا

المكونات : ٢ كيلو ارز بسمتى - ٢ كيلو لحم غنم من الفخدة بالعظم - ١ كيلو بصل - ٥ ثوم - ٥ عيدان قرفة - ٦ حبة حبهان - قطعة زنجبيل - ١٠ قرنفل - كمون وكزبرة وفلفل اسود وملح وزيت وزبدة - ١ كيلو عصير طماطم + معجون ٢ ملعقة .

الطريقة : يحمر البصل والثوم والقرفة والحبهان والقرنفل حتى تظهر

رائحة طيبة يوضع اللحم بعد تقطيعة الى قطع متوسطة وغسيلة جيدا ويشوح مع محتويات البصل ويغطى وتضاف البهارات حتى تجف ماء اللحمة ثم تضاف عصير الطماطم والمعجون ويقلب جيدا ويمكن زيادة الماء حتى ٣ / ٤ يكفى لطبخ كمية الارز وتستمر حتى تستوى اللحم الاقليلا ٣،٤ تسوية وانت مخير فى **حالتين** :

الاولى : هى ان تكبس الارز على اللحمة تخلخلة بالماء بمعنى تقليب بسيط وخفيف الى ان يستوى الارز باللحم وكما هو الحال تنتظر حتى تجف الشوربة وتهدئ النار جدا ويستمر لمدة نصف مغطاة جيدا

الثـــانى : هو رفع اللحم من الشوربة الى الخارج ثم رمى الارز فى الشوربة حتى تجف الماء تعاد اللحمة على وجة الارز والتغطية حتى يتم التسوية . **وبالف هنا وشفا** .

وانما يؤكل معها السلطة خاصة طماطم قطع ناعمة وبصل ناعم وبقدونس والملح والليمون

★ الارز المقلى بالمشروم والبصل الاخضر

المكونات : ١ كيلو ارز - نصف كوب زبدة - ٣٠٠ جرام مشروم شرائح - ٤ كوب ماء - ٤ مكعبات ماء -ملح وفلفل للطعم - ١ كوب بصل اخضر شرائح ناعمة - ١ كوب لحم روست بيف مقطع ناعما .

الطريقة : فى مقلاة نحمر الارز بالزبدة حتى يصبح احمر خفيف يميل للون الذهبى انقل الارز الى قدر التسوية وفى نفس المقلاة سوى المشروم اضف المشروم الى الارز ثم الماء ومكعبات اللحم (ساخنة) قلب واستمر فى الطهى بعد التسوية تقليب الارز مع اللحمة والبصل الاخضر .

★ الارز المقلى بالبيض والثوم والبصل الاخضر

المقادير : ١ كيلو ارز مطبوخ بالزبدة - ٥ بيضات كبيرة - ٥ فصوص ثوم - زيت ذرة وزبدة - قطع الجمبرى الرقيق الصغير - الشعرية

الصينى المستوية من قبل

الطريقة : فى وعاء كبير يتم تسخين الزيت والزبدة ويفدغ الثوم باليد بقوة ويلقى فى الزيت حتى يصبح لونة بنى غامق يرفع من الزيت ويرمى .

ويرمى فى الزيت البيض المضروب جيدا وعلية الارز الساخن ويقلب بسرعة وجدية ويستمر حتى يستوى البيض ويصير قطعا صغيرة فى الارز يحمر الجمبرى ويضاف الى الشعرية الصينى ويضاف الى الارز والبصل الاخضر .

ملحوظة : تسوية الشعرية الصينى تتم تحريكها فى الزيت او الزبدة حتى تفك وتطرى ثم يضاف اليها قليل من الماء ويمكن الاستعاضة بشعرية عادية .

★ ارز بالطماطم والبصل

المقادير : ٢ بصلة كبيرة مقطعة ناعمة جدا - ٤ ملاعق زبدة - ١ كيلو ارز - ٢ كوب شوربة فراخ - ١,٥ كوب ماء - ٣ طماطم مقشرة ومقطعة - ملعقة معجون طماطم - ملعقة بقدونس مفروم - ١ ملعقة ثوم مبشور ملح وفلفل .

الطريقة : يحمر البصل بالزبدة حتى يدبل ويضاف الارز الى البصل ويقلب حتى بداية الاحمرار تضاف جميع المكونات ويستمر الطهى وبرفق حتى تجف الشوربة ويستوى الارز تهدئ النار جدا ولمدة ٢٠ دقيقة وهو مغطى . **وبالف هنا وشفا** .

★ الارز الاخضر مع المشروم " واللانشون "

المقادير : ١ كوب ارز - ٢ ملعقة زبدة - ٢ كوب ماء - ٢ مكعبات مرقة فراخ - ٣ ملاعق بقدونس مفروم - ١ ملعقة ثوم مفروم - ملح و فلفل – كوب مشروم .

الطريقة: يحمر البصل فى الزبدة ويضاف الية الارز والبقدونس والثوم ويستمر التقليب حتى يجف الارز فتضاف المكعبات والماء والملح وبطبخ الارز عادى ، وبعد التسوية يضاف الى الارز – المشروم المحمر فى الزيت مع البقدونس + ١٠٠ جرام لانشون محمر حتى ويكسر صغير جدا ويخلط مع

الارز وهكذا يصبح الارز مع المشروم مع اللانشون المقلى .

★ الارز مع البصل والفلفل والطماطم

المقادير : ١ كيلو جرام ارز - ٢ بصلة مقطعة ناعم - ١ فلفل كبير مقطع شرائح - ٤ ثوم ناعم - نصف كوب زبدة - لتر ونصف شوربة او ماء ومكعبات الفراخ - ٢ طماطم طازجة مقشرة ومقطعة شرائح - ٢ ملعقة معجون الطماطم - نصف ملعقة كركم - ملح وفلفل - ٢٠٠ جرام بسلة فريزر

الطريقة : يحمر البصل والفلفل والثوم حتى يدبل البصل ، تضاف جميع المقادير الى البصل ماعدا البسلة ، وقلّب المقادير كلها جيدا حتى يجف الارز ٣٠ دقيقة تسخن البسلة فى قليل من الزبدة وتضاف الى الارز .

★ ارز بالزبيب والصنوبر والمشروم

المشروم : هو نبات عش الغراب وقد ثبت انه مفيد جدا عند ارتفاع الضغط وللذين يخافون السمنة لانة مشبع ومع ذلك سعراتة الحرارية قليلة جدا كما وانه يسهل اضافة لجميع انواع المأكولات الساخنة والباردة والسلطات.

المقادير : ١ كيلو ارز - ٢ بصلة مقطعة - ٢٠٠ جرام مشروم - ٦ ملاعق زبدة - كوب زيت اصفر - ٢ ملعقة عصير ليمون - نصف كوب صنوبر - ملح وفلفل

الطريقة : يحمر الارز مع البصل والزبيب والمشروم فى الزبدة ، ويضاف الية الماء اللازم للتسوية ويسوى تماما ثم يضاف على وجة الارز الصنوبر وعصير الليمون ويبقى على النار ٢ دقيقة ثم وعند الغرف ، تاخذ الصنوبر ومعة قليل من الارز لاعادته على وجة الاطباق عند الاكل .

★ الكشرى المصرى الشهير

المكونات للكشرى :

١ كيلو ارز مسلوق - نصف كيلو عدس بجبة مسلوق مع الاحتفاظ بسلامة الحبوب - ٢٠٠جم حمص مسلوق - ١ كيس ازباجتى مكسر بطول ٢ سم او اى مكرونة صغيرة الحجم – ٢ ملعقة زبدة - ملعقة صغيرة من الكمون والكزبرة

طريقة الكشرى :

تخلط جميع المقادير برفق ويرش على الخلطة الكمون والكزبرة وتسيح الزبدة وترش على الكشرى ويقلب جيدا ويحتفظ بة فى مكان حار حتى يبقى ساخنا

صلصة الكشرى :

المقادير : ١ كيلو جرام طماطم مصفى من البذر - نصف بصل مفروم ناعم جدا - ٤ فصوص ثوم مفروم ناعم جدا وحزمة كزبرة خضرا واخرى بقدونس ناعمة - زيت - ملح وفلفل وشطة ويفضل قرون الشطة الخضراء - معجون طماطم

الطريقة : يحمر البصل والثوم والكزبرة والبقدونس بالزيت حتى يستوى تماما ثم تضاف الطماطم والمعجون وتستمر التسوية ويضاف الملح والفلفل وقرون الشطة الخضراء .

يرفع الصوص من على النار ويبقى حتى يبرد ثم يضرب فى الخلاط حتى يصبح ناعم ويمكن زيادة الصلصة بالماء حسب المزاج ، وتقسم الصلصة نصفين النصف الاول كما هو والنصف الثانى يضاف الية الشطة الحمراء ولمن يرغب .

شرائح الذهب : البصل المقطع شرائح ويعفر بالدقيق ويحمر لدرجة اللون الذهبى فقط وينشف ويوضع على الوجة كل الأطباق او حسب الرغبة **وبالهنا والشفا .**

★ الكشرى الخاص

المقادير : ١ كيلو جرام ارز - نصف كيلو جرام عدس اصفر - ٢بصلة شرائح - ٢ فص ثوم - ١ كزبرة خضرا - زيت - ٢ لتر ماء -

مكعبات اللحم او الفراخ

الطريقة : يغسل الارز والعدس جيدا ثم يخلطان .

يحمر البصل والثوم والكزبرة ، ثم يقلب عليهم الكشرى ويستمر التقليب حتى يجف الكشرى و تضاف الماء بحيث تغطى الارز ب ١,٥ سم وكذلك مكعبات المرقة والملح ويتم الطبخ كما هو طبخ الارز .

بالف هنا وشفا

★ الكشرى الخاص " ٢ "

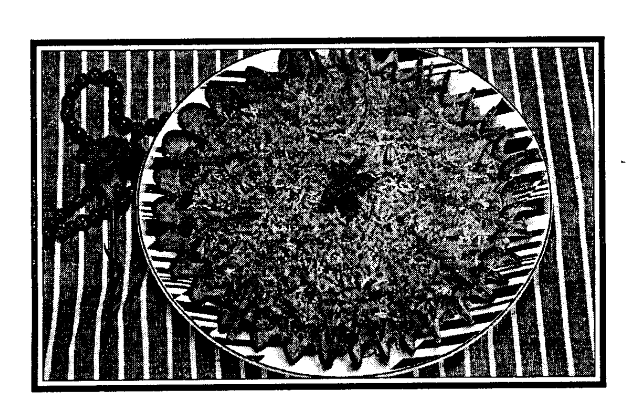
المقادير : ١ كيلو جرام ارز - نصف كيلو جرام عدس اصفر - نصف كيلو فول اخضر او بسلة خضراء - ٢ بصلة - ٣ ثوم - وزبدة وزيت - ملح - مكعبات الفراخ

الطريقة : يحمر البصل والثوم بالزبدة والزيت ويضاف الأرز والمخلوط بالعدس والبسلة او الفول الاخضر ويقلب جيدا او لمدة ٥ دقائق ثم تضاف الماء ومكعبات المرقة .بحيث يغطى الماء الكشرى بـ ١ سم فقط وتتم التسوية كالعادة .

ملحوظة : يمكن اضافة الفلفل الرومى شرائح للبصل .

يمكن استبدال البسلة والفول او اضافة اليهم اللحمة المقطع او الفراخ وهكذا وبنفس الاسلوب والطريقة يتم الطهى . **بالف هنا** .

★ الارز المعد للمحشى



ان انواع المحشى تتعدد وما اكثرها ولكن معظمها يشترك تقريبا فى اعداد الارز والاضافات التى تضاف الية والتتبيلة تتشابة وان وجدت اختلافات فهى بسيطة

المقادير : ١ كيلو ارز يفضل الارز المصرى لكثرة التشابة - مغسول ومصفى جيدا - نصف كيلو لحم بقرى مفروم - ١ بصلة كبيرة مفرومة ناعمة - ٤ فصوص ثوم - حزمة من كل من البقدونس

والكزبرة - الشبت - نصف كيلو طماطم عصير - وملعقة معجون - ١ كوب ماء - مرقة اللحم او الدجاج حسب الرغبة - ملح وفلفل وكمون وشطة .

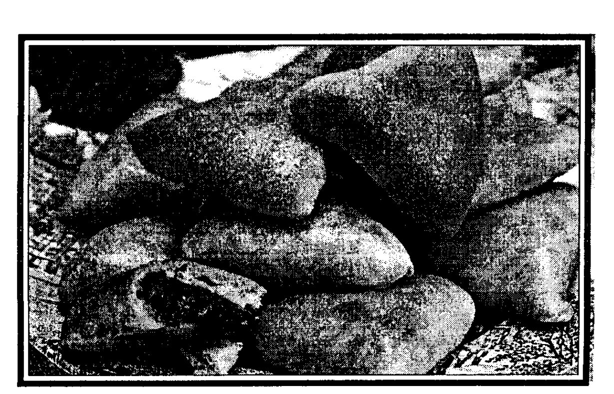
الطريقة : يحمر البصل والثوم تماما وتضاف اللحمة المفرومة حتى تستوى وتجف ماءها يضاف عصير الطماطم وتقلب جيدا وتطفئ النار .

حسب نوع المحشى اذا كان الارز سيستخدم لحشو مادة تحتاج تسوية كثيرة فيقلّب الارز مع اللحمة تقليبا جيدا ويضاف الية الخضروات والبهارات .

واما اذا كان سيستخدم مع مادة سريعة التسوية ، فيضاف الرز الى اللحمة وكوب من الماء ويضاف علية الخضروات والبهارات ولاتنسى مكعبات المرقة انها مالحة فتحذر من اضافة الملح .

فى حالة التسوية الاولى : تغطى الارز بالماء ليعلو ٢ سم

وفى الحالة الثانية : يكاد الماء يغطى الارز ويسوى فى الحالتين على نار هادئة ومغطى ويمكن طبخ الارز كاملا هكذا وستكون وجبة ارز لذيذة .



المعجــــنات

اولا : المكرونة :

باب التعريف بانواع المكرونات المتداولة واسمائها

اولا : فى مصر وبلا استثناء تسمى جميع المعجنات التى تخلط بالصوص مكرونة مع اختلاف اشكالها واحجامها ولكن اريد ان اعرف القارى العزيز عن اسماء مايرى فى السوق

★ المكرونة الحقيقية

هى عيدان طويلة مثل الزباجتى ولكنها اتخن ومجوفة من الداخل .

★ كانولون او كانيللونى

من عجينة اللازنيا او البنكيك وهو يحشى ويلف ويسوى فى الفرن مع البشاميل .

(رافيولى)

هى قطعات اما مربعة او مستدرة . محشية بانواع الحشو المختلفة خضروات او لحوم أو جبنة .

(اللازانيا)

شرائح عريضة وغالبا فى حجم ١٥ X ٨ سم او اكثر او اقل ودائما تطبخ مع اللحم والبشاميل

(الازباجتى)

هى النوع الاشهر اسماء واسمائها مشتقة من كلمة خيوط بالايطالية وهى طويلة ورفيعة درجات

(التالياتللى)

شرائط المكرونة العريضة وهى اغالبا ماتكون على اشكال أعشاش مكورة

(كابللتى)

قطعات محشوة تشبة القبعات بمختلف الحشو لحم وطيور وخضروات

(**فوزيللى**)

هى على شكل لولبى حلزونى وفى اشكال احيانا حمرا وخضرا وصفرا

(**شيتارا**) **ازباجتى مربعة**

روتيلى - فارما سيللى - مكرونة صغيرة جدا للشوربة .

العجينة الرئيسية للمكرونات

لكل ١ كيلو جرام من النوع المفضل من الدقيق القوى ويسمى سيمولينا

المكونات :

٨ بيضات - نصف كوب زيت زيتون - ٢ ملعقة مياة رشة ملح رشة سكر فى المنتصف ويكسر البيض ويضرب بالمضروب ويقلب فى منتصف الحفرة ثم الزيت والماء والملح والسكر (حفرة فى وسط الدقيق)

ويتم العجن بقوة واستمرار حتى تتخلص العجينة من الاجناب وتتخلص العجينة من ايدى العجان وتنظيفها وترتاح العجينة حوالى نصف ساعة وتقطع حوالى عشر قطع متساوية وبواسطة الماكينة المنزلية لفرد العجينة يمكن استخدم من هذة العجينة الاتى

اولا : الازانيا - ثانيا : الراقيولى - ثالثا: الكابلتى - رابعا : الازباجتى - خامسا : النالباتيللى

٥ اصناف من اجود واشهر انواع المكرونة ممكن انتاجها فى مطبخك .

التلوين : هناك لونين يمكن اضافتهما للون العجينة الذى يميل للاصفرار - وهما الاخضر - والاحمر .

الاخضر : سبانخ (حزمة) تسلق وتصفى وتعصر جيدا جدا حتى تعجن وتضاف للعجينة مع قليل من الدقيق وتستمر العجن حتى يتوزع اللون الاخضر فى انسجام وتوافق وجمال

الاحمر : معجون الطماطم (الصلصة) يضاف للعجينة مع قليل من الدقيق ويستمر العجن حتى نحصل على اللون الاحمر متناسق فى كل العجينة .

والان الى المعجنات اللذيذة التى تنتج بالكامل فى المطبخ .

★ لازنيا الفرنو "

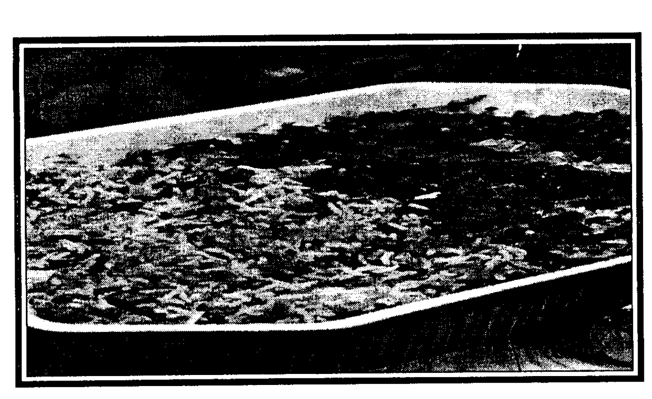
هى اللازنيا المتعارف عليها ولكن هذا الاسم الاصلى الذى ظهرت للعالم بة ومازال وقد عرفنا كيفية صناعتها . الاسم ايطالى وهى التى بدعت المعجنات فى العالم .

المقادير : نصف كيلو جرام شرائح اللازانيا + ماء - ١٠٠ جرام زبدة - ١٠٠ جرام دقيق ابيض - ملح وفلفل مبشور بلح الطيب . بهارات حسب المزاج يمكن اضاف مكعبات الشوربة والقرفة والكمون والكزبرة وحسب الرغبة والمزاج - ١ لتر حليب ساخن.

★ طريقة عمل البشاميل :

تسيح الزبدة وفيها الدقيق مع التقليب حتى يظهر على السطح رغاوى (فقاقيع) تضيف اللبن الساخن مع التقليب المستمر حتى تحصل على قوام سميك اذا لاحظت ان القوام سميك جدا فعلية اضافة بعض المياة الساخنة مع الاستمرار فى التقليب .

حتى تحصل على الثوام المتوسط يمكن تجمع البهارات التى تريد وتقليبها فى قليل من الماء وتضاف الى البشامل وتغطى وتنتظر . (لازم للعديد من المعجنات)



★ صلصة اللحمة (البولونيز)

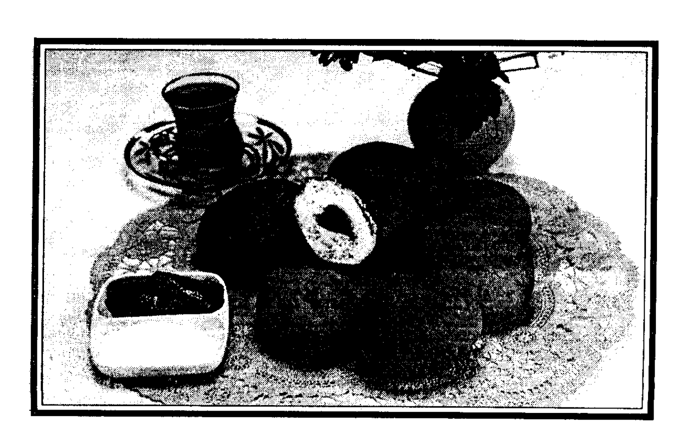
المقادير : ١ كيلو لحم مفرومة (بقرى) - نصف كيلو بصل مقشر - ٤ فصوص ثوم - ١ جزرة كبيرة - حزمة بقدونس - ١ كيلو عصير طماطم - ٢ ملعقة معجون طماطم - ملح وفلفل -
زيت للقلى .

الطريقة : يفرم البصل والثوم والجزر والبقدونس فى ماكينة فرم اللحم ان امكن توضع عاالنار وتسوى بالزيت ويضاف اليها اللحم المفروم ويفرك جيدا ويملح ويستمر فى التسوية حتى تفقد
اللحم مائها وتضاف عصير الطماطم والمعجون وتستمر التسوية حتى تنتهى رغاوى الطماطم وتنتظر .

صلصة اللحم الازمة للعديد من المعجنات

★ ترتيب اللازانيا

اولا : تسلق اللازنيا فى الماء المغلى والمملح وتنقل من الساخن الى البارد مباشرة .
وترص كل وحدة لوحدها ، يتم تحضير جبنة البارميسان المبشورة والموتزريلا او اى انواع من الجبنة تفضلوتها أو المتاحة .



يحضر البايركس او الصينية التى ستطهى فيها الازانيا فتوضع فى القاع طبقة رقيقة من البشاميل ثم ترص اللازانيا متجاورة وتغطى بطبقة رقيقة من الباشميل وعليها طبقة اللحمة المفرومة والجبنة المتاحة ثم طبقة ثانية وثالثة وهكذا حتى ٥ طبقات يراعى ان الطبقة الاخيرة تكسو جيدا بالبشاميل والصلصة والجبنة وتدمج بعضها مع بعض حيث يكون لونها مشبح ابيض فى احمر يمكن اضافة بيضة مضروبة وتمزج ايضا مع وجة اللازانيا

التسوية : يدخل الفرن على الحرارة المرتفعة ثم تخفض الى المتوسطة حتى يحمر لونها فتخرج من الفرن وينتظر حتى تبرد وتقطع مربعات وهكذا وبالف هنا .

★ المكرونة الفرن

نفس المقادير وتبدل اللازانيا بالمكرونة القلم «المشطوفة من الجنبين»

١ كيلو مكرونة تسلق «على السنة» يعنى لا يستوى تماما .

ثم يصفى من الماء جيدا ويضاف نصف كمية الجبنة المتاحة ويقلب و ثلث البشاميل و ثلث اللحمة المفرومة ،ويخلط جيدا المكرونة بالبشاميل والصلصة حتى توزع جيدا ،ثم يؤتى بالبايركس أو صينية التسوية ويفرش قاعها بطبقة رقيقة من البشاميل وتوضع المكرونة على نصفين الأول ويفرش طبقة من البشاميل والصلصة والجبنة ثم النصف الآخر ،ويراعى أيضا أن يكسو الوجه جيدا بالبشاميل والصلصة والجبنة،وأيضا يمكن إضافة بيض . بألف هنا .

★ الرافيولى

هو أحد مشتقات نفس العجينة السابقة .ولكنه يعتبر فى المعجنات شكلا وموضوعا نذكر إن عند إستعمال ماكينة البيت لفرد العجينة تحصل على شريط عجين بعرض ١٣سم تقريبا ،والمطلوب أن تكون جاهز بالحشو كما يلى .

المقادير : ١ كيلو جرام لحم أو فراخ – ٢ بصلة – ٢ جزرة – ٢ حزمة

بقدونس – ٥ فصوص ثوم – ملح وفلفل –أعشاب ما أمكن .

الطريقة : فى طاسة تسع المحتويات تقطع اللحم قطعا متوسطة وباقى المقادير كلها ويضاف الملح والفلفل وبعض ما تحب من بهارات .وتزود بقليل من الماء وتغطى ويا إما تدخل الفرن أو تتم تسويتها على النار .

بعد التأكد من تسوية اللحم تجمع اللحم والمكونات كلها وتفرم فى ماكينة فرم اللحم ، ويضاف ١ كوب بقسماط و ٢ بيض ويعجن جيدا بعد التأكد من الملح ،ويعبأ المعجون فى كم الحلوانى مع بلبلة كبيرة .

نعود لشريط العجينة – يفرد الشريط على طاولة نظيفة مرشوشا بالدقيق أولا ،ويدهن سطح العجينة بفرشة بيض مضروب جيدا ثم وبواسطة الكم توزع خلطة اللحم على العجينة أربع «ضغطات» بعرض العجينة ، ثم نأتى بشريط آخر نفس الحجم ونغطى الشريط والخليط غطاءا مضبوطا ونضغط برفق للصق العجينة فى الفراغات والحروف ، وبعجلة التقطيع المشرشرة يتم تقطيع طولا وعرضا أو بالقطاعة الدائرية ،وهكذا .

يسلق الرافيولى بماء مملح يغلى وعلامة التسوية طفو الرافيولى على سطح الماء ،ويضاف اليه أى نوع من أنواع الصلصة ،وأهمها البولونيز المستخدم مع البشاميل . بألف هنا وشفا .

★ تورتيلينى بحشوة الفراخ

المقادير : **التورتيلينى** : ٨٠٠ جرام دقيق – ٨ بيضات – ملح وسكر .

مقادير الحشوه : ٥٠٠ جرام صدور فراخ أو رومى – ٤ بيضات مضروبة جيدا – ٥٠ جرام زبدة – ١٠٠ جرام جبنة مبشورة – ١٠٠ جرام ريكوتا – ٥٠ جرام بارميسان مبشورة – قليل من جوزة الطيب المبروشة – قشر ليمون مبشور – ملح وفلفل حسب الذوق .(ليس بالمهم الحصول على كل هذه الأنواع من الجبنة) .

للتقديم : لتر ونصف شوربة فراخ أو لحمة – ١٥٠ جرام بارميسان .

الطريقة : وفى وعاء عميق ضع الدقيق وأعمل حفره فى وسطه وضع

فيها البيض المضروب ورشة من والملح والسكر . ويبدأ العجين بقوة حتى تنظف العجين الوعاء وأيدى العجان ، وتقطع كور صغيرة وتغطى وتترك لمدة ٣٠ دقيقة .

وفى نفس الوقت تجهز الحشوة وهى عبارة عن ذوبان الزبدة فى قدر ثقيل وقلى اللحمة أو الفراخ وتجمع مع جميع المقادير وتفرم فى ماكينة الفرم مع المقادير التى يمكن فرمها ويبقى المفروم جاهز .تفرد العجينة بالنشابه عبارة عن قطع دائرية بقطر ٥سم ويوضع فى وسطها قطع من الحشو وتقفل على هيئة نصف دائرة وتلف حول صابع يد وتضغط من الأطراف حتى تصبح كالخاتم .لسرعة التقفيل يدهن العجينة بيض قبل وضع الحشو .

يتم السلق كما فى الرافيولى تماما ويمكن إستخدام جميع أنواع صوصات المكرونة معه . وبألف هنا وشفا .

★ تورتة باسكوالينا

المقادير : ١,١٥٠ كيلو جرام دقيق – نصف لتر ماء دافئ – ٨ ملاعق كبيرة زيت نباتى .

مقادير الحشوة : ١٨ بيضة – ٢ كيلو جرام سبانخ طازجة – ٨٠٠ جرام جبنة ريكوتا – ٢٠٠ جرام جبنة بارميسان – ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون – فلفل أسود ومطحون وملح .

الطريقة : عمل عجينة بإضافة الماء والزيت الى الدقيق ويستمر العجن لمدة ٥ دقائق ،حتى تصبح ملساء وتقسم إلى ٢٨ قطعة ،تحول هذه القطع الى لفائف Roul وتغطى لمدة ساعة ، تسلق السبانخ فى قدر بعد غسلها وفرمها ويضاف اليه نصف البارميسان والريكوتا و ٦ بيضات مضروبة وفلفل أسود وملح حسب الطلب .

يتم فرد ٤ قطع عجينة وعمل منها فرشة نفرش بها جوانب وقاع الصينية المدهونة بالزيت ،تفرد ١٢ قطعة أخرى فى دوائر بحجم الصينية التى تسوى بها التورتة وترص كلها فى القاع مع دهن كل واحدة بالزيت قبل وضع الثانية وهكذا .

ثم يفرش خليط السبانخ وتقوم بعمل ٦ تجاويف تسع كل منها بيضة ، ويتم وضع وكسر ٦ بيضات ووضعها فى الحفر المعدة لها . ثم تفرد القطع الباقية ١٢ قطعة وتغطية السبانخ بها وبنفس الطريقة تدهن كل واحدة بالزيت قبل وضع الأخرى ، يجب تقفيلها من الحواف جيدا ثم تخريمها بشوكة حتى تتماسك أكثر وإحداث خطوط عل« سطح التورتة بالطول والعرض ، توضع فى الفرن لمدة ساعة على حرارة ٢٠٠° وتترك لتبرد ثم يتم قلبها من صينية التسوية « تقدم باردة » وبألف هنا .

★ مكرونة بالأنشوجة والمشروم

المقادير :

٢ كيس مكرونة – ١٠ قطع مشروم مقطعة شرائح – ٤ علبة أنشوجة مصفاة من الزيت ومفرومة – نصف كوب زيت زيتون – ٢ فص ثوم مدقوق .

الطريقة : سخن الزيت بالمشروم حتى يدبل ثم أضف الأنشوجة والثوم وهدئ النار برفق وأستمر فى الطهى لمدة ٥ دقائق .

يتم سلق المكرونة فى نفس وقت إعداد الصوص ويخلط جيدا .ويقدم مع البارميسان ،يمكن إستبدال الأنشوجة بالسالمون ...... أو قطع السمك الصغيرة .بألف هنا .

★ إزباجتى بصوص الطماطم والريحان

المقادير : ٢ كيس إزباجتى أو تاليتللى أو مكرونة – ٦ فص ثوم – نصف بصلة صغيرة ناعم جدا – ١ كيلو طماطم فى مياه ساخنة ١٠ ثوان ومقشر مقطع باليد ناعم مكعبات – ٢ ملعقة ريحان مفروم – أعشاب .

الطريقة: يحمر الثوم والبصل ويضاف اليه الأعشاب . .بالزبدة ،يضاف للريحان وعليه مباشرة الطماطم ،وقليل من الملح والفلفل ، تستمر التسوية على نار هادئة حتى تستوى قطعات الطماطم فى نفس الوقت تسلق المكرونة أيا كان نوعها ، وتضاف صلصة الطماطم إلى المكرونة ، والجبنة المبشورة . وبألف هنا .

★ مكرونة بصوص «الكاربوانارا»

المقادير : ٢ كيس مكرونة – ماء مغلى وملح .

للكاربوانارا: ٦ بيضات «صفار» ويمكن إستعماله الصفار والبياض أذ حكمت – ٣٠٠ جرام لنشون لحم مكعبات صغيرة «برنواز»– زيت وزبدة –بصلة – ٣ فص ثوم – نصف حزمة بقدونس .

الطريقة : يحمر البصلة الناعمة مع الثوم فى الزيت والزبدة معا ويضاف البقدونس المفروم ثم برنواز اللانشون ويستمر القلى لمدة دقيقتين أو ثلاثة .

يكسر البيض بأكمله ٤ بيضات وتخلط مع جبنة البارميسان جيدا ، وينتظر تصفية الإزباجتى ومباشرة يرمى فيها البيض ويقلب برفق حتى يصبح خرز متخللا المكرونة ويليها اللانشون المحمر – ويقلب جيدا بشرط أن يكون اللا نشون ساخنا جدا أيضا ، وتقدم ساخنة مع أنواع الطيور . بألف هنا .

★ مكرونة بالصلصة البيضاء

يعتبرها الكثير جدا فى فنادق الخمس نجوم أنها الكاربونارا وهذا خطأ فادح .

المقادير: ١٠٠ جرام زبدة – ١٥٠ جرام جبنة شيدر أو موتزريلا أو أى نوع قابل للطبخ – ١٠٠ جرام جبنة بارميسان – ١٥٠ جرام دقيق أبيض – واحد ونصف لتر حليب + ماء ساخن فى حمام ساخن يوضع نصف لتر حليب فى« حلة صغيرة فوق حلة كبيرة بها ماء مغلى » مع إضافةالجبنة ونرفع الزبدة والدقيق على النار حتى ترغى ثم يضاف ١ لتر اللبن الساخن ويقلب جيدا حتى نحصل على قوام سميك نوعا إذا كان هناك حاجة نضيف الماء الساخنة ،ثم يضاف الحليب بالجبنة ويمزج الخليط جيدا حتى يتجانس .

★ صوص الريحان

المقادير : ٢ حزمة ريحان كبيرة اوراق فقط - لباب عيش فينو حجم صغير - ١ كوب حليب - نصف كوب زيت زيتون - ٧ فصوص ثوم -

٢ ملعقة مسطردة - ملح وفلفل جوزة الطيب مبشورة

الطريقة : توضع جميع المقادير فى الخلاط بعد نقع اللبابة فى الحليب لمدة ١٠ دقائق وتضرب جيدا ويراعى اضافة قليل من الماء عند الحاجة وقليل من جبنة البارميسان يمكن استخدامها هكذا ويمكن استخدمها ساخنة كالاتى :

يزاد ١٠٠ جرام زبدة وتقدح .

يضاف المخلوط اليها مع الاحتفاظ بماء ساخن او حليب ساخن يقلب الريحان فى الزبدة حتى يربط ويصبح لة قوام

يمكن التحكم فى القوام باضافة الماء او الحليب الساخن .

يمكن اضافة الجبنة المبشورة (شيدر) حتى تسيح وتمتزج مع الصوص

وبالف هنا وشفاء

★ صوص الخضار المبشور

المقادير : ٢ جزرة كبيرة - ٢ بصلة متوسطة - ٤ كوسة صغيرة - ٨ قرون فاصوليا خضراء مقطعة ناعم - ٢ بطاطس - ٤ ثوم -زبدة وزيت - ملح وفلفل - اعشاب - روزمارى

الطريقة : تبشر جميع المقادير بالمبشرة اليدوية فى احجام كبيرة ، ثم تحمر فى الزبدة ، كل المقادير وتضاف الاعشاب والروزمارى والملح والفلفل وتضاف الى المكرونة ساخنة ومع اضافة الجبنة البارميسان

مكرونة صوص

★ الجمبرى بالكارى

المقادير : نصف كيلو جمبرى مقشر ومنظف من الظهر ومقطع برنواز - ١٠٠ جرام كارى بودرة - ٢ موز - ١ بصلة كبيرة ناعمة جدا - ٣ فص ثوم مفروم وحزمة كزبرة - وملعقة صغيرة من كل من كركم - كمون - فلفل اسود - قرنفل - ٢ ورق لورا - اعشاب - زبدة وزيت

الطريقة : ماعدا الجمبرى والكارى كل المقادير توضع فى قدر على النار حتى تستوى جميعا مع اضافة ٢ صابع موز مقطعين والبهارات والاعشاب

واخيرا يوضع الكارى بعد التسوية تماما تنتظر حتى تبرد وتضرب فى الخلاط حتى تصبح ناعمة جدا وتصفى بالسلك وفى قليل جدا من الزبدة يحمر الجمبرى حتى يتغير لونة .

يضاف صوص الكارى المصفى الى الجمبرى ويستمر يغلى لمدة ٥ دقائق ويستعمل مع جميع انواع المكرونة والارز الابيض وبدون الجمبرى ممكن اضافتة اللحوم والفراخ

★ مكرونة " صوص التونة "

المقـــادير : ١٥٠ جـرام تونة من الزيت ومكسـرة برفق - (بصلة - جزبرة - حزمة بقدونس - ٤ ثوم) - ١ ملعقة كمون وملح وفلفل اسود - نصف كيلو جرام عصير طماطم - ١ ملعقة معجون طماطم .

الطريقة : تفرم البصل والجزر والثوم والبقدونس ، فى ماكينة الفرم اوعلى اليد ناعما جدا ويحمر بالزيت والزبدة ، ويضاف عصير الطماطم والمعجون ، والملح والفلفل والكمون حسب الطلب وبعد ان تستوى الصلصة تماما توضع التونة وتقلب برفق ولمدة ٥ دقائق مع جميع انواع المكرونات ولاتنسى البارميسان . **الف هنا** .

★ مكرونة صوص الفراخ مع الكوسة والمشروم

المقادير : ٢٠٠ جرام صدور فراخ مقطعة ماتشبة شعيرات بطول ٢ سم X ٣ مم + ٢٠٠ جرام شوربة نفس الفراخ - ٢ بصلة متوسطة شرائح ناعمة - ١٠٠ جرام مشروم شرائح - ٤ ثوم - ١٠٠ جرام كريمة لبانى - ٥٠ جرام نشا - نصف كوب حليب - ١٠٠ جرام زبدة - ملح وفلفل ابيض

الطريقة: فى وعاء التسوية تسخن الزبدة ويضاف اليها جميع المقادير دفعة واحدة وتقلب باستمرار حتى تستوى تقريبا ثم يضاف اليها الكريمة والبهارات وتقلب برفق وبمعلقة خشب واذا لزم يمكن تزويدها بشوربة فراخ وتربط بالنشا والحليب يذاب النشا والحليب عالبارد ويضاف للصوص وهو

ساخن ، يخلط مع جميع انواع المكرونات . **وبالف هنا وشفا**

★ مكرونة الماتريشانا (باذنجان ولحم)

المقادير : ١ كيلو جرام باذنجان مكبتل (مدور) مقشر ومقطع برنواز - ٢٥٠ جرام لحم بتلو - برنواز - ١ بصلة كبيرة مقطعة ايضا برنواز - ٣ فصوص ثوم - بهارات واعشاب - شطة - زيتون اسود مخلى نصف كوب - ٢ مرقة اللحم مكعبات .

الطريقة : يحمر البصل فى الزيت والزبدة ، وينزع البصل وتحمر اللحم البتلو فى نفس الطاسة وتنشل اللحم ويحمر الباذنجان ايضا وينشل الباذنجان ثم تحضر مكعبات اللحم وكوب ماء ساخن وتسخن جميع البواقى حتى الغليان ويضاف لها البهارات واللحم والبصل والباذنجان ويستمر الغليان لمدة ٥ دقائق ، ولاتنسى البارميسان

★ مكرونة صوص اللحم (برنواز) مع البيض

المقادير : نصف كيلو لحم بتلو او فيلية بقر - مقطع برنواز - بصلة كبيرة مقطعة ناعم - ٤ ثوم ناعم - كزبرة خضراء - بارميسان او اى جبنة مبشورة - بصل اخضر رؤوس فقط - ٤ بيضات

الطريقة : تحمر اللحم فى الزبدة والزيت وترفع اللحم ويحمر البصل والثوم - والبصل الاخضر واللحمة والبهارات ، وقليل من الشطة ان امكن اوحسب الرغبة وكوب شوربة لحمة ويستمر الطهى حتى تستوى تماما .

يتم سلق المكرونة وتصفى وفورا يضاف البيض المضروب بالجبنة والجزبرة وتقلب وهى ساخن حتى تصبح خرزا وقطعا من البيض .

ثم ويليها مباشرة اللحمة ومكوناتها وعلى الوجة دائما البارميسان

★ فراخ بالبقسماط والثوم

المقادير : ١ فرخة كبيرة اكثر من كيلو مقطعة ١٠ قطع .

ربع كوب زبدة + ربع زبدة سائحة - ٢ ملعقة مسطردة - ١ كوب بقدونس ناعم (مغسول بعد التقطيع وحاف) - ٤ فص ثوم مقطع

ناعم جدا

الطريقـة : يمـزج كـمـيـة الزبدة الاولى مع المسطردة وتعلف بهـا قطع الفراخ جيدا . يمـزج البقـسماط مع البقدونس مع الثوم ويرش على الفراخ بالتساوى مع محاولة تثبيتة ويرص فى صنية التسوية .

يوضع فى الفـرن حـرارة ٣٢٥ لمدة سـاعـة . ثم يحـرك من وقت لاخـر ، ويسحب خارج الفرن ويزود الفراخ بالكمية الثانية من الزبدة ويعاد للفرد لمدة ١٥ دقيقة اخرى .

★ فراخ بصوص الليمون

المقادير : ٨ صدور فراخ بدون جلد وعظم متبلة بالملح والفلفل والثوم البودرة ان وجد ومرشوشة خفيفة بالدقيق يمكن استخدام الثوم الطازج المفروم ناعم .

١ كوب دقيق - نصف كوب كورن فلاور (نشا) - ١ملعقة شاى باكينج باودر - ١ بيض - نصف كوب مياة - ربع ملعقة شاى ملح

الطريقة : اولا خلط جميع المقادير وعجنها حتى تصبح ملساء وتشبة المهلبية .

اغمس الصدور كلها فى هذة العجينة ، ثم اقليها فى زيت حار حتى تصبح ذهبية اللون .

انقلها فى مصفاة وقم فورا بتنشيفها حتى نفرغ من عمل الصوص

★ طريقة عمل صوص الليمون

مقادير : ١ كوب عصير ليمون - نصف كوب عصير برتقال بلدى - ٢ ملعقة مبشور جلد الليمون - ١ ملعقة صوص حار (يباع جاهز أو شطة خضراء) - قليل من الجنزبيل قليل من النشا

الطريقة : تخلط جميع المقادير ماعدا النشا وترفع على النار لمدة ٥ دقائق ونرى اذا كان الصوص متماسك فيكفى وان كان خفيف ، يذاب قليل من النشا فى ماء بارد ثم يضاف الية

ملحوظة : هذا الصوص هام لانه يمكن استخدامة فى كثير جدا من

انواع الفراخ وخاصة المشوى منها .

★ الفراخ الروستو

المقادير : ٢ فرخة نظيفة سليمة كاملة ومتبلة بالملح والفلفل - ٢ ملعقة مسطردة - ملح وفلفل -وزيت وزبدة - ٢ ليمون .

★ خلطة الحشو :

(بصل جوانح - شرائح فلفل رومى - شرائح ثوم ٤ فص - شرائح طماطم - حزمة بقدونس) كل الكمية عليها الملح والفلفل الاسود اللازم ،يتم حشو الفراخ بالخلطة واخر الخلطة نصف ليمونه وتوضع الفراخ فى صنية التسوية يمكن وضع خضار حولها من نفس الحشو ولكن قطع كبيرة وتدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة حرارة ٣٥٠ ثم تسحب من الفرن وتدهن بالمسطردة وتعاد للفرن لمدة ١٥ دقيقة نضع الفراخ وحولها الخضار ان كان هناك مع المكرونة

★ فراخ مع صوص الزبادى والمشروم

المقادير : ١ فرخة كبيرة اكثر من كيلو جرام مقطعة الى ١٠ قطع ومتبلة بالملح والثوم والدقيق - ربع كوب زيدة -نص سايحة - ربع كوب زيت .

الطريقة : فى نفس الوعاء الذى يسوى فيه الفراخ فى الفرن اخلط الزبدة والزيت معا وامسح بها الفراخ جيدا ضع الفراخ فى الفرن لمد ٤٥ دقيقة على حرارة ٣٥٠ خلالها تخرج الفراخ من الفرن وتدهنها بصوص الزبادى وبعدها تستمر فى الفرن لمدة ١٥ دقيقة .

★ طريقة عمل صوص الزبادى والمشروم

المقادير : ١٠٠ جرام مشروم طازج «عش الغراب» – ١٠٠ جرام بصل شرائح ناعم جدا – ٢ ملعقة زبدة – ٢ ملعقة دقيق – نصف كوب شوربة فراخ مركزة – ١ ونصف كوب زبادى – ملح وفلفل أبيض للتذوق .

الطريقة : تسيح الزبدة ومعها البصل والمشروم حتى يذبل البصل – يضاف الدقيق ويستمر الطهى لمدة دقيقة ثم يضاف شوربة الفراخ المركزة وكذا الزبادى والملح والفلفل ويتم التسخين فقط ولا يسمح بالغليان .

★ فراخ كريس بصوص الأعشاب

المقادير : ١ فرخة كبيرة ١ ونصف كجم تقريبا مقطعة الى ١٠ قطع متبلة بالملح والفلفل – ٢ بياض بيضتين – ٢ ملعقة مسطردة – ١ كوب بقسماط – ١ كوب جبنة بارميسان مبشورة « جبنة رومى مبشورة عالناعم »– ١ ملعقة ثوم مفروم أو بودرة إن وجد .

الطريقة : يمزج بياض البيض مع المسطردة وتبقى على جنب ،ويمزج البقسماط مع الجبنة المبشورة والبابريكا والثوم بواسطة فرشاه يدهن قطع الفراخ بالبيض والمسطردة .ويغمس فى مخلوط البقسماط .نرص الفراخ فى صينية التسوية ويدخل الفرن لمدة ٤٥ دقيقة على حرارة ٢٥٠ْ ثم يسحب من الفرن ويضاف اليه صوص الأعشاب ،ويعاد للفرن ثانية لمدة ٣٠ دقيقة حتى تتم التسوية .

★ طريقة عمل صوص الأعشاب

المقادير : ١ بصلة مقطعة ناعما – ١٥٠ جرام مشروم منظف ومقطع شرائح رقيقة – يستعمل الإستيم – ٤ ملاعق زبدة –ملعقة أعشاب « روزمارى أوريجنو –مرامية »– ٢ملعقة خل – ملح وفلفل – طماطم « مسلوق قليلا ومقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة بدون بذر » تسمى طماطم كنكاسية – نصف كيلو طماطم .

الطريقة : يسخن البصل والمشروم فى الزبدة حتى يدبل البصل ،يضاف الأعشاب والخل وتطبخ حتى ١٠ دقائق ،ثم تضاف جميع المقادير ،ويستمر الطهى لمدة ٢٠ دقيقة ،ستحصل تقريبا على ٣ كوب صوص ،يقدم مع الأرز الأبيض .

★ فراخ بالثوم والأعشاب والمشروم

المقادير : ١ فرخة ١ كجم ونصف كيلو جرام مرشوشة دقيق خفيف – ملعقة زبدة – ٣ فص ثوم مهروس – بصلة صغيرة مقطعة شرائح ناعمة – نصف كوب خل أحمر – ١ مكعب مرقة اللحم « ماجى »– ١ مكعب مرقة الفراخ « ماجى »– ملعقة طماطم بورية « صلصة طماطم علب »– ملعقة

أعشـاب – ٢٠٠ جرام بصل أورما صغير الحجم مشوح مع الزبدة والسكر البنى لمدة ١٠ دقائق – ٢٠٠ جرام مشروم شرائح .مشوحة بالزبدة .

الطريقـة : فى صـينيـة التـسـوية يرص الفـراخ وترش بالملح والفلفل – إمسحها بالزبدة السايحة وتدخل لحوالى ١٥ دقيقة فى فرن حرارة ٣٥٠° – يسوى البصل والثوم بالزبدة حتى يستوى البصل هنا أضف الخل ،مكعب الفراخ ، وعصير الطماطم البورية ومرقة اللحم والأعشاب والملح والفلفل على أن تقوم بالتقليب حتى يستوى ،أضف هذا الصوص الى الفراخ ثم أعده الى الفرن لمدة نصف ساعة تقريبا غطيه بالسليفر «ورق الألومنيوم» – أضف المشروم .انقل الفراخ الى وعاء التقديم – وصف حولها البصل الصغير والمشروم .أحجز قليلا من الصوص وضعه على وجه الفراخ – يقدم معه الأرز الأخضر أو الرز الأحمر . وبألف هنا .

★ فراخ بصوص المسطردة

المقادير : ١ فرخة حوالى ١ ونصف كيلو جرام مقطعة ١٠ قطع. تتبل بالملح والفلفل ،معلقة صغيرة بابريكا – ٤ ملعقة كبيرة مسطردة – ملعقة خل كبيرة – ١ فص ثوم مهروس – ربع كوب زبدة سايحة – نصف كوب بقسماط .

الطريقـة : تخلط المسطردة والخل والثوم وتتبل بهم جيدا .ترص قطع الفراخ فى صينية التسوية ،يرش البقسماط على وجه الفراخ وبينهما توضع الفراخ فى الفرن لمدة ساعة بعد التسوية ترفع الفراخ من الصينية ،ويضاف شوربة الفراخ أو مكعبات الفراخ وعمل صوص ثقيل ثم يعاد الصوص على الفراخ وتقدم معها المكرونة بالبشاميل .

★★★★★★★

استــراحــــة

قال تعالى ﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ﴾ **صدق الله العظيم**

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم « إن الله يحب أن يرى أثر نعمة على عبده فى مأكله ومشربه » **وقال الحبيب**
« إعطوا قلوبكم حظها من قلة الطعام يكثر فكرها ويقل ضحكها فإن الله يبغض كل غافل وضاحك »

وقال المعصوم « ما زين الله رجلا بزينة أفضل من عفاف بطنه » **صدق رسول الله صلى الله عليه وسلم**

★ فراخ ستراجانوف

المكونات : ٤ صدور فراخ مقطعة مكعبات ٢سم X٤م ، رشها بالملح والفلفل والثوم البودرة – رشة خفيفة بالدقيق – ٤ ملاعق زبدة .

١– بصلة شرائح رقيقة .
٢– ٢ ملعقة زبدة .
٣– ٢٠٠ جرام مشروم شرائح .
٤– ٢ ملعقة دقيق .
٥– ربع كوب خل أبيض .
٦– ٢ ملعقة بايريكا .
٧– ٥و١ نصف كوب شوربة فراخ مركزة .
٨– ١ مكعب مرقة الدجاج .
٩– كوب كريمة .

الطريقة : حمر مكعبات الفراخ فى ٤ ملاعق زبدة حتى تستوى تقريبا ثم ترفع الفراخ بمقصوصة سلك مخرم من الزبدة ودعها فى جنب – فى نفس الزبدة تضع البصل حتى يستوى وتزيد – ٢ ملعقة زبدة ثم نضع المشروم ،ثم أضف الدقيق وإستمر فى الطبخ لمدة دقيقتين مع التقليب ثم أضف البايريكا

وشوربة الفراخ المركزة ، والملح والفلفل وتستمر حتى يغلظ قوام الصوص ،ثم أضف الفراخ والكريمة لتشرب الفراخ من الصوص ، يقدم معها «إزباجتى بصوص الريحان» .

ملحـوظة هامـة جـدا : بهـذا الصـوص وهذه الطريقـة ،يقـدم بيف ستراجانوف مع إختلاف تقطيعه اللحم الى ما نسبة بطول ٣ سم وسمك ٣ ملليمتر فقط .

★ التركى بالزبيب والتفاح «الديك الرومى»

المقادير : ١٢ شريحة صدر تركى أو ما يكفى لـ ٦ أفراد مسلوق قليلا – مرشوشة بالملح والفلفل والبابريكا – ٣ تفاح مقشرين ومقطعين فى حلقات رقيقة– ٢ ملعقة زبدة – ربع كوب سكر كراميل – ١ كوب عصير تفاح – نصف كوب زبيب أصفر – ملح وفلفل .

الطريقة : فى صينية التسوية تسيح الزبدة ويرص فيها صدور التركى وتسخن وتقلب برفق جدا على الوجهين ،بقليل من الزبدة يوضع حلقات التفاح على النار وتقلب حتى يعجن ثم يضاف السكر ، وعصير التفاح ثم يضاف الزبيب ويقلب حتى يمتزج الخليط ويضاف الملح والفلفل .ثم يوضع الصوص على سطح الرومى ويغطى ويدخل فرن على حرارة ٢٥٠ْ لمدة ٢٠ دقيقة .ويتأكد من التسوية .

★ التركى مع صوص الأناناس

المقادير : ١ تركى صغير نسبيا .يقسم ٤ أجزاء صدرين وفخذين . يتبل بالملح والفلفل والدقيق .

الطريقة : يملح الرومى بالملح والفلفل والبابريكا .ثم يلون على سطح ساخنة أو جريل على الوجهين لمدة دقيقتين لكل وجه .ثم يرص فى صينية التسوية ويضاف اليه صوص الأناناس .

ويبقى فى الفرن لمدة ٤٠ دقيقة على حرارة ٣٠٠ْ بعد التسوية . يخلى الرومى من العظام ويقطع شرائح وتضف الفخذين فى جانب والصدرين فى جانب ويعاد الصوص ويرش على وجه التركى ويقدم ساخنة مع الرز بالخضار .

★ طريقة عمل صوص الأناناس

المكونات : حبة أناناس طازجة أو علبة شرائح ١٠ شرائح .
١- بصلة صغيرة ناعمة - زبدة .
٢- ٢ فص ثوم ناعم .
٣- ٣ باكيتات عسل أبيض « ٦٠ جرام »
٤- حزمة بقدونس - كزبرة .
٥- قليل من السكر والملح والفلفل الأبيض . والنشا .

الطريقة : يفرم البصل ناعما والثوم والكزبرة ويحمر مع الزبدة - ثم يضاف الأناناس ويكسر ويقلب جيدا ويضاف بعد السيرب المتفرع فيه الأناناس ، أو ماء عادى وسكر ، ويغلى لمدة ٥ دقائق ،ثم يرفع من على النار ، ويبقى حتى يبرد ، ثم يضرب فى الخلاط جيدا ويصفى بمصفاة سلك .

وإذا كان قوامه خفيفا ، يذاب قليل من النشا فى ماء بارد ويضاف الى الصوص ، ثم يضاف ٦٠ جرام عسل أبيض . . ويضبط الملح والفلفل الأبيض .

ممكن إ ستخدام هذا الصوص مع أنواع البط أيضا .

★ مارينارا صوص

المقادير : نصف كيلو طماطم « كونكاسيه » مقشرة فى ماء ساخنة ومقطعة شرائح رقيقة - ١ علبة صوص طماطم أو نصف ك عصير طماطم - بصلة صغيرة شرائح - ملعقة بقدونس مفروم - ملعقة سكر - ٢ فص ثوم - زيت .

الطريقة : فى مقلاة الصوص تخلط جميع المقادير وتسوى على النار لمدة ٥ دقائق ، ثم تضاف الى المكرونة والإزباجتى . مع أصناف المكرونة المختلفة .

★ الرومى الكامل

المقادير : ١ ديك رومى متوسط الحجم ٧أو٨ كجم .

٤ بصلة متوسطة - ٥ فصوص ثوم - ٣ جزر - ٤ حبة فلفل رومى كبير - ٢ ليمون - حجم كبير - ملح وفلفل - زيت أو زبدة .

الطريقة : يغسل الرومى جيدا بالدقيق من الداخل والخارج ،قطع جميع

الخضروات شرائح متساوية ويضاف اليها شرائح كبدة وقوانص الرومى . ويضاف اليها الملح والفلفل وعصير ليمون واحدة يتم حشو الرومى بالخليط ، وربط الفخذين بعد الحشو ووضع الليمون فى آخر الحشو .وكذلك ربط الجناحين حتى يحتفظ بشكله .يتبل الرومى من الخارج بالملح والفلفل والزبدة أو الزيت ويوضع فى صينية عميقة نسبيا ويغطى بالسيلفر « ورق الألومنيوم » ويزود بقليل من الماء ،يمكن وضع عيدان الكرفس الفرنساوى والطماطم والبصل والبطاطس حوله وفصوص ثوم يبقى حوالى ساعة ونصف ثم يجس للتسوية بخله أو شيش طويل فإذا خرجت مياه بيضاء دليل أن الرومى على وشك التسوية وإن لم تخرج مياه مطلقا إذن فقد تمت التسوية .

يستخدم مع الرومى جميع الخضار الذى حوله .يجمع ويضرب فى الخلاط جيدا ويصفى ويستعمل صوص مع التركى أو يمكن إستخدام صوص الأناناس أيضا .

مع الرز اليربانى . . أو الرز الأبيض .

ملحوظة : يعاد التركى الى الفرن ثانيا بعد أول كشف حتى يصبح لونه أحمر داكن يميل للون البنى .

« صدور الرومى بانيه مع صوص المارينارا »

المكونات : ٨ شرائح تركى صدور – ٢ بيضة كاملتين – خلطة البقسماط « نصف كوب بقسماط –نصف كوب دقيق – نصف كوب بارميسان – ملعقة ثوم مفروم أو البودرة – ٢ ملعقة بابريكا – ملح وفلفل » – نصف كوب بارميسان « جبنة رومى مبشورة » – نصف كوب صينية موتزريلا مبشورة .

الطريقة : يضرب البيض بالحليب جيدا ويوضع جانبا ، تجهز البقسماط للإستخدام ،يوضع بغمس الرومى فى البيض والحليب .ثم فى خلطة البقسماط ويضغط عليه جيدا حتى يتشبع بالبقسماط – الى هنا يمكن :

١ – التقديم كوتولتا ذهبية بالقلى فى زيت متوسط الحرارة . . بهذا

يمكن تقديم الكوتولتا. مع إزباجتى بالبيرونشينى . راجع باب المعجنات .

٢- يمكن أن ترفع من الزيت وترص فى صينية تسوية .ويرص أعلاها صوص الطماطم والجبنة البارميسان وعلى القمة الجبنة الموتزريلا .. فيصبح سطحها تشبه سطح البيتزا تماما .

٣- يمكن إضافة صوص ماريتارا بدلا صوص الطماطم .. وهكذا .

★ أجنحة فراخ باتسيولا

نفس المكونات : مع تبديل التركى بأجنحة الدجاج .

الطريقة : بعد أن تخرج من القلى باللون الذهبى ، وترص بنظام جميل ويرش عليها صوص الطماطم والجبنة المبشورة ، ثم الجبنة الموتزريلا ، وتدخل الفرن لمدة ٣٠ دقيقة . وهى من ألذ أكلات الجوانح .

★ رو مى بصوص الأعشاب

المقادير : ديك رومى ٣ : ٥ كجم

١كوب زبدة -٢ بيضة

٢كوب بصل مقطعا ناعما - ربع كوب بقدونس مفروم ناعم

١ كوب كرفس مقطع ناعما - ٢ مكعب مرقة الفراخ «ماجى»

٢٠٠ جرام مشروم شرائح - ٢ كوب شوربة فراخ مركزة

٢ ليمون - ملح وفلفل - نشا للربط .

الطريقة : بعد غسل الرومى جيدا يحشى بالمقادير التى على اليمين ومعها الكبدة ويتبل بالملح والفلفل من الخارج والداخل ويدهن بالزبدة . ويوضع فى إناء كبير.يسع الرومى ويغطى بالسليفر لمدة ساعة ونصف فى هذه المدة يمكن عمل صوص الأعشاب . مجموعة الأعشاب .

★ صوص الأعشاب

يكسر ٢ بيض ويفصل البياض عن الصفار ويضرب البياض جيدا حتى يربط ،والصفار حتى يربطه يخلطوا على بعضها برفق - تسخن شوربة الفراخ المركزة ومعها مكعب مرقة الدجاج ويضاف ربع كوب بقدونس والملح

والفلفل ثم يذوب النشا فى قليل من الماء البارد ويربط بها الشوربة ويتبقى قليلا حتى تبرد ثم يضاف لها كريمة البيض مع الضرب الخفيف حتى تحصل على قوام غليظ – يقدم بجانب الرومى .عند التقديم . تضاف الأعشاب فبل التسوية بـ ١٥ دقيقة .

عند إستخراج الرومى بعد ساعة ونصف ينزع عنه الغطاء ثم يرد الى الفرن ثانيا حتى يحمر اللون ويصبح جميلا . . مع المكرونة . ألف هنا وشفا .

★ بط – أوز – محشى

المقادير : ١ بطة متوسطة أو أوزة – ملح وفلفل – حبهان .

للحشـــــو :

١ ملعقة كبيرة عيش أفرنجى – مبلل بالحليب ومعصور – ٢ بصلة كبيرة مبشورة – ١ ملعقة سمن – ١ ملعقةكمون – ملح وفلفل – جوزة الطيب – عصير الليمون .

الطريقة : تنظف البطة وتغسل بالدقيق وتتبل بالملح والفلفل . تخلط جميع مقادير الحشو ، وتعجن جيدا فيه بدون تسوية . يحشى بها البطة . وتخيط ويربط الرجلين والجناحين حتى يحافظ على شكلها . **تسلق كالآتى** :

فى قليل من الزيت أو السمن المقدوح يرمى فيها قطع بصل حجم كبير و ٤ حبات حبهان وتستمر على النار حى تظهر رائحة الحبهان والبصل يضاف ٢ فص ثوم كاملين ولكن مضغوطين ببطن السكينة فقط ، ثم توضع البطة وتشوح فى الحلة على كل الأجناب وتغطى حتى تفقد كل ما بها من ماء .عندها يزود بماء يغطيها وتستمر على النار حتى تتم التسوية . ثم ننشلها من الشوربة وتدهن بالزبدة ، وتحمر فى الفرن حتى تأخذ اللون الأحمر الجميل ، ثم تضبط الشوربة وتقدم البطة ومعها الشوربة . يمكن تقديم صوص الأناناس بجانبها أيضا . .يزين سرفيس التقديم بوضع كمية من الأرز الأحمر أو الأخضر تحت البطة . وشرائح الليمون . وبألف هنا وشفا .

★ البط الملوكى

المقادير : بطة كبيرة من نوع جيد ، مقطعة ٦ قطع الصدر على أربع قطع + الفخذين ومتبلة بالملح والفلفل وعصير الليمون والدقيق « الرقبة وأطراف الأجنحة والمؤخرة تستخدم فى الشوربة » وتنتظر حوالى ساعة فى الثلاجة ، ثم تأتى بها وعلى سطح ساخنة « جريل أو طاسة كبيرة نوعا ما » ويحمر البط على الوجهين وخاصة الوجه الذى به جلد البطة ، ثم يضاف لها الآتى :

١ بصلة كبيرة – ٣ فص ثوم – ٢ ملعقة مسطردة – حزمة بقدونس مفروم – ٢ بطاطس كبيرة – ٢ طماطم كبيرة .

الطريقة : عند الإنتهاء من تحمير البطة ،تدهن مباشرة وهى ساخنة بالمسطردة وخاصة الجلد ،تقطع البصل جوانح والثوم يدق ناعما والبطاطس تقطع طوليا الى ٦ قطع والطماطم نفس الشئ ، ترص البطة فى صينية التسوية ويرص حولها البطاطس والطماطم والبصل والثوم والبقدونس يرش أعلاها ، ولا ننسى ملح لمقادير الخضار والفلفل الأسود ثم تزويدها بقليل من الماء وتغطيها وتدخل الفرن لمدة ٤٥ دقيقة ٣٥٠° ثم ينزع عن الغطاء لمدة ١٠ دقائق ، وتوضع فى السرفيس المعد لها ومن حولها الخضار اللذيذ .

يتم تقديمها ومعها صوص الأناناس . ألذ وأشهى أنواع البط .

★ صوص عصير البرتقال

المقادير : ١ كيلو برتقال سكرى – ١ كوب عصير برتقال – ٤ باكيت « ٣٠ جرام » عسل أبيض – ٣ ملعقة سكر – بصلة صغيرة – فص ثوم – أعشاب – نشا للربط .

الطريقة : يقطع البرتقال ٤ قطع فى حلة ويضاف اليه السكر وثلاث اكواب ماء ، ويترك يغلى على النار لمدة ٣٠ دقيقة . يترك حتى يبرد ثم يصفى من البذر جيدا ، ويضرب فى الخلاط بالقشر ويصفى بالسلك ، يقطع البصل ناعم جدا والثوم . ويحمر فى الزبدة ثم يضاف البرتقال اليه ويقلب ،

يضاف عصير البرتقال والعسل الأبيض ، ويقلب حتى الحصول على قوام متماسك يمكن وضع النشا فى قليل من الماء وربط الصوص إن احتاج ذلك . يستخدم فى البط . ويمكن إستخدامه مع الديك الرومى .

البط الروستو

المقادير : ٢ بطة متوسطة – نظيفة و متبلة بالملح والفلفل والبايريكا .
٢ بصلة كبيرة - ٥ فص ثوم - ٢ حبة فلفل رومى - ٢ جزرة كبيرة مبشورة - ٢ حزمة بقدونس - ٢ ليمون - ملح وفلفل - زبدة

الطريقة : يحمر البصل على جريل او فى طاسة مع زيت او زبدة قليل ثم يوضع عل جنب ويمسح بالمسطردة يقطع البصل شرائح رقيقة والثوم والفلفل الرومى والبقدونس ناعم ويخلط ويملح الخليط ويفلفل وتحشى بة البط ويقطع الليمون نصفين متما سكين وتسد بهما اخر الحشو وتربط أرجل البط والاجنحة حتى تحافظ على شكلها الطبيعى .

يقدم البط على ارز الزعفران بعد ان تفرغ الحشو وتضفها على حواف صنية التقديم . **وبالف هنا** .

★ الحمام بالخضار

المقادير : ٤ حمامات زغاليل نظيفة ومغسولة جيدا - ٢ بطاطس كبيرة - ٢ فلفل رومى كبير - لورا - ٢ جزرة كبيرة - ٢ بصل كبير - ٤ فص ثوم - ٤ كوسة صغير - ٢ طماطم -
ملح وفلفل زيت

الطريقة : قطع البصل قطع كبيرة (مكعبات) والجزر والبطاطس والكوسة والطماطم .

بقليل من الزيت فى حلة تسع الحمام والخضار يتم قدح الزيت ووضع الجزر أولا ثم الثوم سليم وحينما تظهر رائحة الثوم تقوم بوضع الحمام وتستمر فى التقليب ولمدة ٢٠ دقيقة ثم تضيف البطاطس والكوسة ولمدة ١٥ دقيقة ثم تضيف الطماطم والملح والفلفل وورق اللورا وتغطى حتى تتم التسوية . عند

التقديم يصف الحمام فى سرفيس التقديم ويضيف صينية الخضار . ويؤكل معه أرز أحمر . وبالهنا والشفا .

★ الحمام المشوى «فرن»

المقادير : زوج حمام – ٣ ملاعق سمنة
عصير ليمون – عصير بصلة
١ زبادى – ملعقة صلصة طماطم معجون – ملح وفلفل .

الطريقة :بعد تنظيف الحمام يشق طوليا من الظهر – يتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير البرتقال ومخلوط الزبادى ومعجون الطماطم – وتترك حوالى ساعة . ترص فى صينية التسوية مفرودة بكاملها وتدهن بالسمن وتدخل الفرن ، يقدم معها أرز بشعرية . . وبجانبه طبق البطاطس المحمرة .
يمكن أن توضع فى الشبكة المعدة للتسوية على الفحم ، ومعها بصل وفلفل وطماطم مشوية يمكن تسوى على الجريل .

★ الحمام المحشو بالفريك

المقادير : زوجين من الحمام منظفين – ٤ ملعقة سمن – مستكة – ملح وفلفل .

الحشـــــو :

١ ونصف كوب فريك – ٢ بصلة مبشورة متوسطة .
٢ ملعقة سمن – ملح وفلفل – كبدة وقوانص الزغاليل .

الطريقة : ينقى الفريك ويغسل ويصفى ، ويسلق لمدة ١٥ دقيقة ويصفى ويترك ليبرد ويضاف اليه الكبد والقوانص والبصلة المبشورة وملعقة السمن والملح والبهارات المتيسر لديك ، تحشى الزغاليل ثم تخيط الفتحة من أعلى وأسفل وتخرم بالسكينة .
توضع فى إناء به ماء على النار ويوضع حبات المستكة والملح ، ويترك حتى يستوى ، ينشل الحمام من الماء ويحمر فى السمن ويقدم للأكل بعد نزع الخيط ومعه مكرونة فرن، وشوربة الحمام .

★ طاجن الحمام بالأرز

المقادير: زوجين حمام مسلوقين نصف سلق – ٢ فنجان أرز – ٢فنجان لبن – فنجان شوربة حمام – ملعقة سمن – ملح وفلفل .

الطريقة : يغسل الرز ثم يحمر فى السمن قليلا ثم يضاف اليه مقدار من اللبن والشوربة والملح والفلفل ويترك يغلى لمدة ٥ دقائق ، عليك بإحضار طاجن يسع كمية الحمام والأرز معا ، ثم نضع نصف كمية الأرز أولا ثم تقطع الحمام الى أربع قطع للواحدة ثم نضعة فى الطاجن وتعود لنضع النصف الثانى من الأرز لتغطى الحمام . ثم تضع باقى المقادير من الشوربة أو اللبن ، وتقدح ملعقتين سمن وترشها على وجه الأرز وتغطيه ونضعه فى الفرن حتى يستوى . ثم ترفع الغطاء لمدة ٥ دقائق لكى يحمر وجه المعمر .

★ برام السمان

المقادير :

٢ كوب رز لكل ٢ سمان – بصلة كبيرة مبشورة

١ ملعقة سمن كبيرة – ملح وفلفل – ٢كوب لبن .

الطريقة :

ينظف السمان ثم يحمر فى السمن ويشق نصفين وينقع فى الماء .

يغسل الأرز جيدا ويضاف البصلة المبشورة والملح والفلفل ويقلب على البارد .

يدهن بالسمن ويوضع فيه نصف كمية الأرز ،ثم السمان ثم بقية الأرز .

أغلى اللبن ثم ضعه فوق الأرز ومعه ملعقة سمن كبيرة .

يدخل الفرن وبعد جفاف اللبن تهدأ الحرارة . وإذا إحتاج لبن يضاف اليه حتى يستوى . بعد تمام النضج والتسوية يغطى لمدة ربع ساعة قبل الغرف . وبألف هنا وشفا .

★ أرنب مسبك بالمسطردة

المقادير : أرنب مقطع – ملعقة سمن كبيرة – كوب شوربة أو ماء ساخنة

ملعقة دقيق – ملعقة صغيرة سكر – نصف كوب خل

ملح وفلفل – بصلة مبشورة – ملعقة صغيرة مسطردة

حلقات جزر وبطاطس صغيرة « للجارنش »التجميل .

الطريقة : يحمر البصل المبشور فى السمن وترص فوقه قطع الأرنب .

يضاف الشوربة أو الماء ويرفع على النار حتى يستوى ، يخلط الدقيق بالمسطردة والسكر ثم يضاف الخل تدريجيا مع التقليب .

يصب خليط المسطردة فوق قطع الأرنب مع التقليب ، ويغطى الإناء ويترك حتى يستوى .

ينشل الأرنب ويوضع فى طبق عميق ، ويجمل بحلقات الجزر والبطاطس المسلوقة .

★ أرنب بالملوخية

المقادير : أرنب مقطع عشر قطع مغسول ونظيف – ٢ كيس ملوخية فريزر – بصلة كبيرة – ٥ فصوص ثوم – ٢ حزمة كزبرة – خضراء – زيت – ملح وفلفل – مستكة – حبهان .

الطريقة : تفرم البصلة ناعما وتحمر فى الزبدة ومعها ٢ فص ثوم ، ثم يوضع الأرنب المقطع ويحمر أيضا ثم توضع الحبهان ثم يضاف ٢ ونصف : ٣ كوب ماء حتى تغطى الأرنب . ثم توضع المستكة والملح والفلفل ، وتستمر التسوية حتى يستوى الأرنب ثم ينشل من الشوربة ويفرم الكزبرة جيدا ثم تلقى فى الشوربة ، ثم نلقى الملوخية مع التقليب الخفيف بحيث لا تغلى ، ثم يدق ثلاثة فصوص ثوم ويوضع فى السمنة حتى يحمر ومعهم قليل من الكمون ثم رميهم على الملوخية « طشة ثوم » وتطفئ النار ثم تعود وتضع لحم الأرنب مع فى الملوخية . ويراعى دائما عند تسخين الملوخية أن لا يبلغ التسخين درجة الغليان . **وبألف هنا وشفا .**



⭐ طريقة عمل الشركسية

١ ـ ينقع اللوز فى ماء ساخن ثم يقشر ويدق ناعما .
٢ ـ ينقع الخبز فى قليل من الماء لمدة ربع ساعة ثم يعصر ويوضع على الجور الناعم ثم يوضع الخليط فى اناء وعلية كوب من مرقة الدجاج ويصفى فى منخل سلك .
٣ ـ يرفع الاناء على النار ويضاف اليها بعض المرقة حتى تكون متوسطة السمك .
٤ ـ يدق الثوم ناعما ثم تضاف الية الكزبرة وتحمر فى السمن حتى يصفر لونها ثم تضاف الية صلصة الجوز .

⭐ المقادير للشركسية :

ربع كيلو جرام جوز أو عين جمل (لوز) - ١ لباية رغيف عيش فينو كبير (توست) - ٤ فصوص ثوم - ملعقة كبيرة سمن - ١ ملعقة صغيرة كزبرة ناعمة - مقدار من مرقة الدجاج .

⭐ كفتة الدجاج بالصلصة البيضاء

المقادير : فرخة مسلوقة - نصف كوب صلصة بيضاء - صفار بيض - ملح وفلفل ودقيق - سمن للتحمير - بيضتان مضروبتان - بقسماط

الطريقة : تخلى الفرخة من العظم ويفرم اللحمة على المفرمة ، يخلط اللحم مع صفار البيض والصلصة البيضاء والملح والفلفل وتعجن تشكل دوائر وتغطى بالدقيق ثم البيض والبقسماط تقلى فى السمن كثيرا او الزيت حتى يحمر لونها وتنشل من الزيت على ورق تشاف ثم ترص فى سرفيس التقديم وتجمل ويقدم معها ازباجى بولونيز .

⭐ شوى الدجاج كاملا

المقادير : يفضل الفراخ الصغيرة - زوج من الفراخ منظف جيدا ومشقق من الظهر - ٢ كوب ملعقة ليمون كبيرة - ٢ ملعقة عصير بصل - زيت زيتون - ١ كوب زبادى - ١ ملعقة معجون الطماطم - ملح وفلفل وكمون

الطريقة : تمزج جميع المقادير جميعا وتنقع فيها الفراخ ولمدة ساعة فى الثلاجة ماعدا الزيت تدهن بزيت الزيتون خفيفا يحضر الفحم وينتظر حتى تنتهى الدخان ويصبح حمرا ثم توضع على الفحم اولا من الناحية التى ليس بها الجلد ، لمدة ١٠ دقائق ثم الجهة التى بها الجلد لحوالى ١٥ دقيقة ، يمكن اضافة عصير الليمون وهى ساخنة

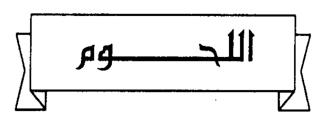
ملحوظة : اذا كان الفراخ كبيرة الحجم يمكن سحب عظام الصدور والضلوع وشق الفخدين طويلا شق اكبر

★ احسن طرق سلق الطيور عموما

الطريقة : تنظف الطيور جيدا وتشطف بالدقيق لازالة رائحتها تماما على حسب نوعها يقلب فى السمن او الزيت فى قدر التسوية يحمر الزيت وترمى فية بصلة كبيرة مقطعة ٤ قطع وكذا ٤ فصوص ثوم او اقل و٣ فصوص حبهان ويقلب حتى تظهر رائحة الثوم والحبهان ثم تضاف الطيور وتقلب وتعطى حتى تفقد مابها من ماء وعندما تقرب من اللصق فى القدر تضاف كمية المياة الكافية لتغطية الطيور وتستمر فى الغليان وتضاف المستكة والملح والفلفل حتى تنتهى التسوية ثم ينشل من الشوربة يمكن ان يحمر بالزيت او السمن او بوضعة فى الفرن مع اضافة القليل من معجون الطماطم ويمكن استخدام الشوربة فى كثير جدا من انواع الشوربة كما هو فى باب الشوربة .

بالف هنا وشفا .





اللحـــــوم

اللحوم : وتقسم الى لحوم حمراء ، ولحوم بيضاء

اللحوم الحمراء : وتقسم الى عدة اقسام حسب نوع اللحم المستخدم فالفخدة مثلا فيها عدة انواع منها اللحم الناعم والخشن والذى يسوى سريعا والذى يحتاج الى وقت طويل للتسوية مع انها فى فخدة واحدة ومن ذبيحة واحدة .

وسنعرض لكل منتجات كل صنف من هذة اللحوم على حدة

بنضم الى اللحم الحمراء مخذين الديك الرومى ولحم الغنم بصفة عامة من ضمن اللحوم الحمراء ويعتبر البعض ان البط وهو من الطيور من ضمن اللحم الحمراء وغيرها ٠٠)

اللحوم البيضاء : وتشمل لحم العجول اللبانى (الرضع) وباقى انواع الطيور .

نبدا اللحوم بانواع الروست بيف الفاخر وهى متعددة

١ ـ امبريال روستبيف : (أ)

المكونات : لانتركوت وهى منطقة الضلوع وبيت الكلاوى وتسمى (الريش) نصف كوب زبدة ـ ٢ ملعقة بابريكا ـ ٦ فصوص ثوم ـ ٣ كجم ريش ـ ملح ملعقة صغيرة وفلفل ـ ملعقة فلفل حار مفروم ـ زيت وزبدة

الطريقة : تسخن كل المقادير بالزيت لمدة ٥ دقيقة تملح اللحم وتفلفل وتسخن على سطح ساخن ،ثم توضع فى صينية التسوية حتى تحمر على جميع الوجوة ثم نرش عليها المكونات المسخنة اولا وتوزيع على اللحم بأكملها يلاحظ وضعها بحيث ان يكون العظم الى اسفل وتدخل الفرق مزودة بقليل من الماء ومغطاة لمدة ٤٠ دقيقة على حرارة ٣٥٠ ، بعد التسوية تحرك اللحم خارج الصنية وتقطع ريشة بعظم واخرى بدون عظام ما بين كل

ريشة وأخرى لحم تساوى حجم الريشة فيتم التقطيع هكذا حتى لا تكون كبيرة الحجم جدا وهكذا وترص فى منظر جميل ويضاف اليها لمتخلف من التسوية على الريش من اعلاها ويضاف ايضا صوص (هور سراديشن)

صوص هورسرسين (هور سريشن)

١ كوب ساور كريمة (زبادى مخفف بالحليب وزيت الزيتون والاعشاب) -

٢ ـ مرقة لحم ان وجدت او مكعبات اللحم فى كوب ماء مع الملح والفلفل واضافتة الى الساور كريم .

٣ ـ يمزج جيدا مع قليل من البهارات (الكمون والكزبرة) ويقدم بجانب الروست بيف لمن يريد يقدم ساخن ومعة اى صنف مكرونة . **وبالف هنا وشفا .**

★ امبريال روست بيف (٢)

المقادير : ٣ كجم ١ انتركورت بدن ريش (عظم) - ٥ فصوص ثوم - ٢ حزمة بقدونس - ٢ بصلة كبيرة - ٢ جزرة كبيرة - ١ طماطم كبيرة - ٢ فلفل رومى - ملح وفلفل - زبدة زيت

الطريقة : أحداث عدة فتحات عميقة فى الانتركوت وحشوها بالثوم كاملا دون تقطيع وفى كل فتحة بقدونس مفروم وقليل من الملح والفلفل وهكذا ثم يرش الملح والفلفل على كل اللحم من كل الجوانب .

ثم يلف بالدوبادة لكى يحتفظ بشكل الانتوكوب الطولى ويكون المقطع متساويا ويوضع على سطح ساخن (جريل) او طاسة كبيرة كبيرة وتاخذ لون الروستو البنى على جميع الاجناب ثم ترفع فى صنية التسوية ويوضع معها مابقى من البقدونس فى حزمة ويقطع البصل والفلفل والجزر والطماطم فى احجام كبيرة وتوضع حول اللحم وتعطى وتدخل الفرن مع ٢ كوب ماء لمدة ساعة حرارة ٣٥٠ ثم تسحب وينزع الغطاء ثم يرد الى الفرن ثانية ويقلب حتى تاخذ اللون المحبوب تنشل اللحم من الخضروات المحيط بها ثم تجمع الخضروات والسائل المتخلف وتزاد قليل من الماء ومكعب مرقة اللحم ويضرب فى الخلاط ثم يصفى بمصفى سلك .

يقطع الرستو شرائح بسمك ٣،٢ جم ويرص جيدا يقدم ساخنا وباردا

★ روست بيف (سمانة)

المقادير : سمان كندوز متوسطة - نصف كيلو جرام - ملح وفلفل - ٢ملعقة مسطردة - ٢ بصلة كبيرة - ١ حزمة بقدونس - ٤ فصوص ثوم

الطريقة : ترش السمانة بالملح والفلفل والدقيق وتلف بخيط الدوباردة بقوة ثم توضع على سطح ساخن (جربل) او طاسة بها زيت وتلف من جميع الاتجهات حتى تاخذ اللون البنى للروستو وتمسح جيدا وهى ساخنة بالمسطردة .وتوضع فى صينية التسوية ومعها حزمة البقدونس والثوم والبصل . ويغطى ويزود بقليل من الماء يوضع فى الفرن لمدة ٥و١ ساعة ثم ينزع الغطاء وتعود للفرن ثانيا حتى تحصل على اللون البنى الداكن . وتنشل اللحم خارج الصينية ، ويجمع كل ما تخلف من التسوية . وتضرب فى الخلاط وتطعم بالكمون والكزبرة . ومكعبات اللحم وتقطع السمان رقائق منها ما يقدم ساخنا مع الصوص ومنها ما يقدم باردا فى البوفيهات المفتوحة ويستخدم فى السندويتشات . مع المايونيز .

★ روست بيف «تلبيانكو» والبتلو

المقادير : ٢ عرق التلبيانكو أو عروق بتلو – ٢ بصلة مقطعة ناعم – ٢ حزمة بقدونس – ٤ فصوص ثوم ناعم – زبدة أو زيت – ملح وفلفل – دقيق .

الطريقة : يوضب اللحم ويتبل بالملح والفلفل والدقيق .

يفرم البصل والثوم والبقدونس ويحمر بالزبدة فى حلة التسوية .

توضع عروق التلبيانكو على البصل وتقلب جيدا وتغطى حتى يخرج كل ما بها من ماء . وتزود بالمياه من وقت لآخر حتى تستوى . تخرج اللحم من الصوص . وتبقى حتى تبرد . وتقدم إما باردة أو ساخنة إذا كانت ساخنة يقدم معها الصوص الذى سويت فيه .

يلاحظ هنا أن التسوية كاملة تمت على النار ولم تدخل الفرن .

★ بتلو روستو مع صوص البيرنيز

المقادير : ١ فخذة بتلو بدون عظم وملفوفة بالدوبارة .
نصف كوب زيت زيتون – ربع كوب خل – ١ بصلة شرائح – ٢ فص ثوم مهروس – ١ ملعقة بقدونس مفروم – ١ ملعقة أعشاب أوريجنو – ملح وفلفل – ٢ ملعقة زبدة سايحة .

الطريقة : تملح الفخذة ويرش عليها الفلفل فى قدر كبير نضع جميع المقادير على النار مع زيت الزيتون حتى تستوى تماما ما عدا الزبدة . ثم توضع الفخذة على التتبيلة وتلف فيها ٣ مرات حتى تتوزع على الفخذة كلها . نطفئ النار وترفع الفخذة كما هى وتوضع فى الثلاجة لمدة ٣ أو ٤ ساعات . ويستحسن أذ وضعتها ليلة بكاملها .

عند التسوية :

يتم إخراج الفخذة من الثلاجة ويزال من عليها كل هذه التتبيلة وتدهن بفرشة أو باليد بالزبدة . وتدخل الفرن فى صينية تسويتها لمدة حوالى ساعة حتى تستوى ثم تقطع شرائح . ويرمى عليها صوص « البيرنيز » .

★ طريقة عمل صوص البيرنيز

المقادير : ٣ صفار البيض – نصف ملعقة ليمون عصير – قليل من الملح – والفلفل الأبيض – ١ ملعقة خل أحمر – حزمة بقدونس مفروم ومغسول بعد الفرم ومجفف .
ملعقة معجون طماطم قطع عيدان البصل الأخضر – حبات أوريجانو .. ثلاث إربع كوب زبدة .

الطريقة : ضع جميع المقادير فى ماكينة الخلط عدا الزبدة . تسيح الزبدة على نار هادئه وأحذر أن يتغير لونها للبنى . إضرب المقادير فى الخلاط لمدة ١٠ ثوان على أعلى سرعة .. أحضر الزبدة السايحة وصبها فى الخلاط ببطئ شديد وأثناء عمل الخلاط وبسرعة عالية . حينئذ ستحصل على صوص

سميك . ولذيذ . إستعمله مع البتلو الروستو .
ومع أى أنواع الأرز بألف هنا وشفا .

★ إسكالوب بانيه - بتلو

المقادير : ١٠ شرائح لحم البتلو مدقوق سمك ٣ مم .
٣ بيضات - نصف كوب حليب - ٢ فص ثوم ناعم - حزمة بقدونس مفرومة - ٢ ملعقة جبنة «بارميسان» - ملح وفلفل - زيت للقلى - ١ كوب دقيق - ١ كوب بقسماط .

الطريقة : يضرب البيض أولا بيضة واحدة مع الملح والفلفل والبقدونس والثوم كمية البارميسان ضربا جيدا ثم يضاف باقى البيض ويضرب جيدا و يضاف اليه نصف كوب الحليب يلف للحم بالواحدة فى الدقيق جيدا ثم يغطس فى البيض حتى تنتهى اللحم .
يضاف الباقى من الدقيق الى البقسماط ويخلط باليد . ثم تخرج اللحمة واحدة واحدة من البيض الى البقسماط ويضغط عليه جيد من الجانبين ويترك جانبا .
للقلى يجب تسخين الزيت بحرارة متوسطة ثم يقلى اللحم حتى تحصل على لون ذهبى جميل . ترفع من الزيت وتوضع على ورق نشاف ويرص فى سرفيس التقديم ويجمل بشرائح الليمون وورق الخس .
يقدم معا إزباجتى نابولتانى . الصوص الحلو .

★ طريقة عمل الصوص الحلو

المقادير : ٢ ملعقة زيت - ١كيلو عصير طماطم - نصف كوب معجون صلصة طماطم - ٢ ملعقة جوانح بصل - ٢ ملعقة سكر - نصف ملعقة أعشاب إيطالى - نصف كوب زبيب أصفر مقطع شرائح - فص ثوم واحد - ملح فقط .

الطريقة :
نجمع جميع المكونات فى طاسة الصوص وتطبخ لمدة ١٥ دقيقة وتستمر على

نار هادئة بدون غطاء لمدة خمس دقائق أخرى . وبالهنا والشفا . يمكن ضربها فى الخلاط .

★ كباب حلة ملوكى

المقادير : ٢ كيلوجرام لحمة من وش الفخذة مقطعة مكعبات ٢,٥ X ٢,٥ ما أمكن – ٣ بصلة كبيرة – ٥ فصوص ثوم – ٢ حزمة بقدونس – ٢ جزرة – ١ كيلو بطاطس – ١كيلو جزر – **الطريقة** :

تسلق اللحمة غلوة واحدة ثم تصفى وتغسل بماء بارد وتبقى على جنب . يفرم البصل والثوم والبقدونس و ٢ جزرة فى ماكينة فرم اللحمة . ثم توضع فى حلة التسوية . ومعها الزيت ويتم القلى ثم إضافة اللحم والتقليب جيدا . ثم تضاف اللحم وعليها نصف كوب صغير صويا صوص ويستمر التقليب وترش اللحم بالدقيق مع الملح والفلفل والكمون ريستمر التقليب ويضاف اليها ٢ كوب مياه باردة أو شوربة لحم وتقلب جيدا وتغطى جيدا . لمدة ٤٥دقيقة ، والبطاطس والجزر يقطع نفس حجم اللحم ، ويسلق ثم يضاف اللحم معها الرز الأبيض . وبالهنا والشفا .

★ إسكالوبينى : شرائح اللحم الإيطالى

المقادير : ١٠ شرائح لحم من الإنتركوت «إستيك» – ١٠٠ جرام زبدة – دقيق – نصف لتر حليب طازج – ملح وفلفل اسود – زيت .

الطريقة : تدق اللحم وترش بالدقيق وفى طاسة للقلى وفى زيت خفيف يتم قلى اللحم العادى ولكن الفلفل الأسود فى هذه الأكلة بالذات يستحب أن يكون كثيرا عن المعتاد وترفع على النار لمدة دقيقتين ثم يضاف الحليب ، ويستمر التقليب حتى تحصل على صوص له قوام سميك . عند الغرف يمكن إضافة عصير ليمون . تحتاج ربع ساعة تسوية تحت السيطرة ومع مكرونة صوص الطماطم . الف هنا وشفا .

★ بيف كارى « كباب بالكارى »

المقادير : ٢ كيلو لحم مكعبات ٢,٥ X٢,٥ سم مغسولة ونظيفة .

٣ بصلة جوانح ناعمة – ٥ فص ثوم – ٢ حزمة بقدونس – دقيق – ٢ مكعبات اللحم « ماجى »– زيت – ملح وفلفل – نصف كوب مسحوق كارى – ربع كوب كركم – ملعقة صغيرة من الكمون والكزبرة .

الطريقة : سلق اللحم لمدة دقيقة واحدة ورمى الماء وغسلها بماء بارد . وتترك على جنب ، يحمر البصل فى الزيت ومعه الثوم والبقدونس حتى يستوى البصل . تضاف اللحم وتقلب مع البصل لمدة دقيقتين ثم يضاف الدقيق ويقلب ثم الكركم والكارى والبهارات ويستمر التقليب حتى تذوب المكونات فى اللحم . ويضاف الملح والماء حتى يغطى اللحم ويقلب جيدا ويغطى جيدا لمدة ٤٥ دقيقة ، ثم يضبط الملح مرة أخرى . مع الأرز بالمكسرات . ألف هنا وشفا .

★ صوص الجريفى بالمشروم « خاص بالخروف »

المقادير : ربع كوب زبدة – ٢ ملعقة دقيق – كوب شوربة لحم مركز – ١ مكعبات مرقة لحم – نصف كوب دهن سايح من دهن الغنم وليكن من اللية .

الطريقة : يسوى المشروم فى الزبدة ثم يضاف اليها الدقيق وتسوى لمدة دقيقتين . أضف جميع المقادير الى المشروم ويستمر التقليب حتى تحصل على قوام سميك .

يستخدم هذا الجريفى مع لحوم الأغنام .

★ فخذة خروف روستو « بالمسطردة والثوم »

المقادير : ١ فخذة خروف حوالى ٣ كجم خالية من العظم وملفوفة بالدوبارة .

تتبيلة المسطردة والثوم : نصف كوب مسطردة – ٤ فصوص الثوم – ٤ ملاعق زبدة سايحة – أعشاب .

الطريقة : توضع فى طاسة الزبدة والمسطردة والثوم والأعشاب وخلطهم عالبارد وبالفرشة . بمسح فخذة الخروف بهذه التتبيلة ثم توضع فى صينية التسوية فى فرن ٣٥٠° . لمدة ٥٠ دقيقة أو حتى تستوى « يغرس شيش فى

الفخذة وترى عدم خروج ماء بعد نزعها »
قطع الفخذة حلقات حسب الذوق والحاجة وضع صوص الحريفى على وجه اللحم . وبالهنا والشفا .

★ إنتركوت الغنم «ريش الغنم » مع الثوم والأعشاب

المكونات :
٣ كيلو جرام ريش الخروف – نصف كوب زبدة سايحة – ٢ فص ثوم معجون أعشاب .

الطريقة : تضرب كل المقادير جيدا ويدهن بها الإنتركوت جيدا ، توضع الريش فى الفرن لمدة ٣٥٠ْ لمدة ٣٠ دقيقة . يلاحظ أن تغطى مؤخرة عظام الريش بورق السيلفر كل واحدة على حدة .
بعد أن تخرج الريش تقطع تماما ولكن لا تتصل مع بعضها تكون جاهزة لإلتقاطها بسهولة .
يقدم جريفى المشروم السابقة الخاصة بالغنم .

حديث شريف
« **لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلب كالزرع إذ أكثر عليه الماء مات** » صدق الحبيب صلى الله عليه وسلم

★ كوارع بتلو «مكسيكان»

المقادير : ٢ كوارع نظيفة ومقطعة على المنشار فى حلقات ٣,٥ سم وخالية من الشعر تماما – ٢ بصلة كبيرة – ٤ فص ثوم – ٤ حبهان – مستكة – فلفل أبيض – ملح – لورا .

المكسيكان : بصلة كبيرة شرائح – ٢ فلفل رومى شرائح – ٢ جزرة مبشورة – ٢ ثوم مقطع .

الطريقة : يقطع البصل قطعا كبيرة ويضغط الثوم فقط دون يقطع ، والحبهان فى حلة التسوية، و يتم غسيل الكوارع ونأخذ غلوة فى وعاء خارجى ،ثم ترمى المياه وتغسل الكوارع مرة أخرى بماء بارد . تحمر البصل والثوم والحبهان

واللورا حتى تظهر الرائحة الطيبة .
ثم توضع الكوارع فى البصل وتقلب وتغطى حتى يخرج كل ما فيها من ماء ثم تزود بالماء والملح وتغطى جيدا لمدة ساعتين . ثم يطمئن عليها من وقت لآخر لحاجتها الى الماء . يفضل إستعمال القدر الكاتم فى حالة الكوارع فالكوارع البتلو لا يلزمهت أكثر من ٢٠ دقيقة .
بعد التسوية . تنشل اللحم « الكوارع » من الشوربة .
تخلى اللحم من العظم . ويوضع فى بايركس أو وعاء يضاف اليها كل محتويات المكسيكان . ثم تقلب جيدا وتعطى . وتدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة °٣٥٠ ، يستحسن أن تبقى فى البايركس أو وعاء الطهى . وتقدم به .
الإستفادة من شوربة الكوارع
١- شوربة بيضاء كما هى .
٢- شوربة عدس بالكوارع . لذيذة جدا .
٣- شوربة للفتة بالخل والثوم .
راجع باب الشوربة . . والكسارولات . وبالهنا والشفا .

اللحوم المفرومة

أقراص اللحم بالبيض المسلوق

المقادير : ١ كيلو لحم مفروم - ٤ بيضات - بصلة كبيرة - نصف كوب بقدونس مفروم - كوب بقسماط - ملح وفلفل وبهارات وجوزة الطيب .
الطريقة : تفرم اللحم مرتين . ثم يعجن بباقى المقادير جيدا . وبالبيض . وتتبل .
يتم إحضار شاشة وتفرد جيدا ويرش سطحها بالدقيق .
تفرد العجينة على الشاشة ويمكن وضع على طرفها البيض المسلوق أو الجزر المسلوق أو البيض المقلى « أومليت » أو ما تحب .
ثم نبرم اللحم بمساعدة الشاشة حتى تكون على شكل إسطوانة . وتربط جيدا من الطرفين ، تسقط فى مياه مغلية بالملح ولمدة ٤٥ دقيقة . يتم نشلها من الماء وإزالة الشاشة وتركها حتى نبرد . تقطع حلقات فى شكل جميل .

تقدم باردة وساخنة .

ويمكن أخذ ما يتبقى ونعمله مع سلطة اللحم المفروم .

★ البيف بورجر

المقادير : ١ كيلو لحم مفروم – بصلة صغيرة – ٣ ثوم – حزمة بقدونس – ١كوب بقسماط – ٣ بيضة .

الطريقة : يتم عجن اللحم بالمقادير المرفقة جيدا . ثم بواسطة فورمة دائرية أو بإستخدام أكياس البلاستيك يتم عمل دوائر الهمبورجر بسمك ٦مم أو ٧ مم . يقدم سندويتشات وساخنا وبالصوص وبانيه ، يتساوى فى العجينة تماما البولوتينى « يشبه داوود باشا » .

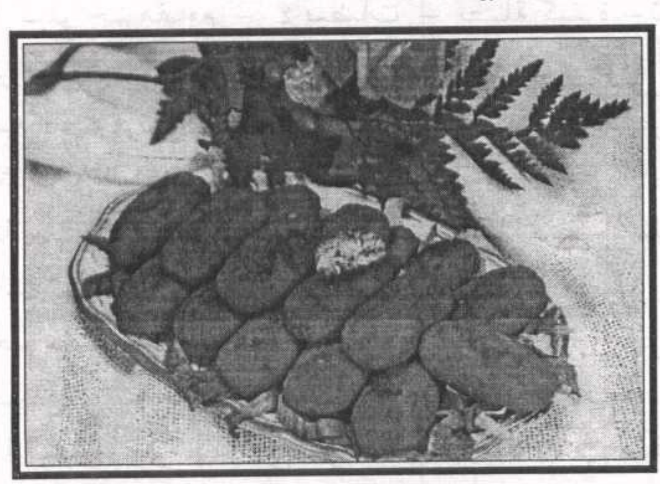
★ البيف بورجر بالجبنة

الطريقة : نفس البيف بورجر ولكن يتصل تسويته على الجريل أو فى طاسة خاصة ،عند تسوية الوجه الأول ثم قلبها لتسوية الوجه الثانى ممكن وضع شريحة الجبنة الشيدر أو أى جبنة قابلة للطبخ . ويسمى بيف بورجر .

طريقة أخرى :

يمكن تسوية ٢ بيف بورجر ثم وضع شريحة الجبنة بينهما فورا حتى تسيح الجبنة بين قرصين البيف بورجر .

★ بيف بورجر بانيه



المقادير : ١٠ أقراص بيف بورجر – ٢ بيضة – نصف كوب حليب – ٢ كوب بقسماط – بقدونس – جبنة بارميسان – ١ ملعقة كبيرة « رومى مبشورة » – دقيق .
الطريقة : تخلط جميع المقادير وتمزج جيدا . يغمس البورجر فى الدقيق ثم فى البيض ثم فى البقسماط .. وهكذا . راجع الإسكالوب بانيه .
ثم القلى فى زيت على حرارة متوسطة .

★ البولبيتونى «داوود باشا» أحد فروع اللحمة المفرومة

المقادير : هى نفس خلطة لحمة البيف بورجر ولكنها تشكل على هيئة كور بوزن ٣٠ جرام للكورة الواحدة وتكور اللحمة وتوضع على جنب .
مقادير الصوص : ٢ بصلة كبيرة – ٤ ثوم – ٢ حزمة بقدونس – ١ جزرة كبيرة – زيت – طماطم .
الطريقة : يضرب أو تفرم جميعا فى ماكينة فرم اللحمة . ثم فى حلة التسوية . توضع الخلطة وتقلى فى الزيت حتى تستوى تماما . وتبقى على نار هادئة . حتى يتم وضع اللحمة فى مصفاة وإنزالها فى ماء مغلى ومملح لمدة ٣ دقائق . وترفع وتضاف للبصل وتقلب برفق وبملعقة خشب ثم يضاف عصير الطماطم وتستمر التسوية حتى يزول الرغاوى يمكن إضافة البسلة أو المشروم . مع الأرز الأبيض بألف هنا .

★ إستخدام لحوم الفلتو :

ماهى لحوم الفلتو ؟ هى لحوم راقبة توجد ما بين الكلاوى . وبدايات الفخدة .وهى فى الذبحة لا تزيد عن ٤ كيلو جرام . لحم طيبة لا تحتاج الى وقت طويل للتسوية وذا طعام خالص ولذيذ يسهل تشكيلها .حسب المزاج وهى من أكل الملوك والأمراء .فعلاً

فيلية استيك« بصوص الفلفل »
المكونات : ١٠ قطع فيلية بسمك ١٢ ملليمتر مستديرة :بصلة كبيرة ٣ ثوم ٢ مكعبات مرق اللحم ١٠٠ جم فلفل أسود كورن فلاور– زيت أو سمنة .

الطريقة: تضغط حلقات الاستيك براحة اليدكى تتسع قليلا. قطع البصلة جوانح متوسطة. وتحمر فى السمن. يرفع البصل ويتم تحمير اللحم وتبقى السمنة يتم فرم الفلفل الأسود باليدبنشانة العجين أوفى مطحنة الخلاط بعدتحميصه قليلا فى طاسة على النار يراعى ألايكون بوردةمجرد تكسير الحبات الى ٤؛٥ اجزاءفقط حتى يحتفظ برائحتة يرفع اللحم من السمنة ويضاف اليها الفلفل الأسود المهروس وليس المطحون ويقلب لمدة دقيقة واحدة. ثم تضاف ٢ كوب ماء مع مكعبات مرقة اللحم وتترك تغلى لمدة ٣٠ دقيقة. ويذاب قليل من النشا فى الماء ويربط الصوص ثم يتم ضبط الملح. ويصفى الصوص بمصفا سلك أو شاشة ويحتفظ بة فى الثلاجة. ما تبقى منة. يوضع الاستيك فى صنية التسوية ويضاف اليـة. صوص الفلفل اللذيذ. ويقدم هكذا بالهناء والشفاء

حديث شريف

قال رسول الرحمة العالمين

(ما ملأبن أدم وعاءشر من بطنة) صدق صلى اللة علية وسلم

فيلية استيك بالثوم

المقادير: ١ك فيلية استيك مقطع ١٠ قطع استيك

٥٠ جرام خل أحمر ٥٠جرام زيت زيتون

ملح وفلفل ٣ فص ثوم

الطريقة: يدق الثوم فى الهون ويخلط باقى المقادير وتضرب بمضرب البيض اليدوى جيداحتى يصبح لونها ابيض نسبى.

تنقع اللحم فى هذه الخلطة لمدة ساعتين على الاقل. عندميعاد الوجبة تسخين طاسةجيدا دون اى اضافات . ثم تحمر الاستيك جيدا على الوجهين. ويرفع من على النارويصب علية الصوص المتخلف من مكان التسوية . يمكن استخدام صوص الفلفل.

استيك ديانا

المكونات: ١٠ قطع استيك فيلية ـ ثوم ـ ملح ـ فلفل ـ زيت زيتون
الطريقة :اتبع نفس الطريقة استيك بالثوم . وعند بدء تسوية اللحم عليك باحضار صنية تسع عشر بيضات مقلية مرة واحدة وتقوم بتسخينهافى الفرن اولا ثم مسحها بالزيت ثانيا وتقوم بتكسير البيض بعناية وبسرعة حتى تحتفظ بصفار البيض سليم.وترص جنبا لجنب وتدخل الفرن الساخن لمدة ٥ دقائق «عند التجهيز» توضع بيض على كل واحدةاستيك وبعناية وشكل جميل .

★ «**العصو بوكو**»

مقدمة: هى اكلة ايطالية عالمية عرفت بهذا الأسم عند شعوب العالم
المكونات :يجب ان توصى الجزار على ما تريد اولا : فإن كان يعلم ما هو العصو بوكو . حضرها اليك دون عناء.وإن لم يكن يعلم ما هو العصو بوكو . فستقول لة: الوصلة الثانية من الفخذة دائماتحمل العضليتين.(الموز) .فعليك تحمير قطع حلقات اللحم بالعظام بسمك اسم وشكل دائرى. . وهكذا نقول. قبل تقطيع اللحم توضع فى الفريزر حتى تتجمد ثم تقطع على منشار عند الجزار اللحم مع العظام فى حلقات .
المقادير:٦ أو ٧ قطع عصو بوكو .
٢بصلةمتوسطة ٤فص ثوم ٢جزر كبير أو متوسط
٢حزمة بقدونس مفروم اعشاب نصف ك عصير طماطم
٢ملعقتين كبيرتين معجون طماطم زيت دقيق
عمل صوص العصو بوكو.
يتم فرم البصل والثوم والجزر والبقدونس على ماكينة فرم اللحم.ويحمر جيد بالزيت حتى تسوى الخلطةثم تضاف المياة اللازمة.وتستمر التسوية وتضاف البهارات .ملح وفلفل واعشاب وقليل من الكمون والكزبرة البودرة.
اعداد اللحم:يتبل الحلقات بالدقيق جيدا من الجانبين.ثم يحمر فى زيت خفيف أو على الجريل . . وتحضر صنية التسوية . وتؤخذ نصف كمية الصوص وتفرس فيها ثم يرص العصو بوكو كل واحدة جانب الأخرى .وياتى

بالنصف الأخرى من الصلصة وتوضع على وجة اللحم وتدخل الفرن حوالى ٤٥ : ٦٠ دقيقة يستحسن عند التقديم اضافة بعض البارمسان .،
مع جميع أنواع الأزباجتى .ويستخدم نفس صوص العصو بوكو . مع المكرونة .

★ العكاوى . لحم الذيل

المقادير :٢كيلو عكاوى مقطعة فقرات . كل فقرة على حدة . نستخدم نفس مقادير صوص العصو بوكو .

الطريقة :تسلق العكاوى نصف سلق ،ثم تصفى ويحتفظ ببعض شوريتها . نغسل العكاوى بالماءالساخن .وتضاف الى الصوص ويرفع عالنار حتى تتم التسوية تماما اذا احتاج لبعض المياة يزود شوربة العكاوى . وبعد التسوية .وتغرف العكاوى بالصوص

ومع الزر الأبيض بالف هنا وشفا

إيمانسيه اللحم :

هذة اكلة عالمية شهية وهى يمكن تسويها باللحم العادى(الكندوز ـ والبتلو) وأنواع الطيور

المقادير :١كيلو جرام لحم إيمانسية مقطع قطع طول ٣ سم X نصف سم تقريبا .
٢٠٠جرام كريم لبانى دقيق أو نشا حليب
مكعبات مرقة الدجاج ـ ٢بصل ابيض كبير ـ ٣فص ثوم
ملح وفلفل ابيض ـ زبدة وزيت ٢٠ فلفل رومى

الطريقة :تسخن طاسة وبها زبدة وزيت ثم تشوح اللحم سريعا وترفع من طاسة ويقطع البصل جوانح ويشوح فى نفس الطاسة ثم يضاف اللحم ثانيا الى البصل ويضاف الثوم . ويخلط جيدا ويضاف البهارات والملح والفلفل ويقلب جبدا ثم يضاف الكريم اللبانى أو النشا ويقلب جيدا ويضاف الفلفل الرومى . ثم تتذوق اللحمة اذا اشتريت فتطفى النار . ويلاحظ أن لم توجد الكريمة اللبانى يستعص عنها بالأتى :
بعد إعادة اللحمة الى الطاسة يرش بعض النشا ويقلب باللحم ثم يضاف

بعدها الحليب حتى يحصل على قوام . متوسط « وبالهناء والشفا »

★ طاجن اللحم بالكمون

المقادير : ١كيلو لحم كتف خروف ١ملعقةصغيرة ثوم

١ملعقة كمون حب

٢ملعقة صغيرة زبدة ٢ليمون مخلل ٣ملعقة كبيرة زبت زيتون

عصير ليمون واحدة زنجبيل بودرة ملعقة صغيرة ١كيلو بصل ـ ملح

الطريقـة : ثلاثة أرباع كـوب زيتـون اسـود نصف ملعـقـة فلفل حـار

نصف ملعقة زعفران أو لون الزعفران .

تنفع اللحم وتتبل جيدا بكل المقادير اعلاها ما عدا البصل والزيتون الاسود الزيتون يغسل وينقع فى مياة لإزالة الملوحة منة والبصل يقطع جوانخ رقيقة ويحـمـر ويتـرك على جنب .بعـد تتـبل اللحـمـة ترفع فى البـرام على النار أو تدخل الفرن مغطاه جيدا .

وبعد ان تم التسوية يضاف اليها البصل والزيتون الأسود .

تقدم هذة الاكلة مع الكسكس او الارز بالشعرية (بالف هناء وشفا)

★ « طاجن اللحم بالبطاطس »

المقادير : ١كيلو جرام لحم غنم او بقر . مقطع مكعبات متوسط ـ بصلة مقطعة ٤قطع

٢كرات افرنجى رؤس ـ ٣معلقة دقيق ـ ٣كوب مرقة لحم أو ٢مكعب لحم .

٢ملعقة كبيرة معجون طماطم ـ ١كيلوبطاطس مقطع شرائح ـ ٢٥جرام زبدة سالم

الطريقة : يحمر البصل والكرات وتوضع اللحم وتشوح معها ويستمر الطهى لمدة ٣ دقائق ثم يضاف المرقة أو المكعبات مع ٣ كوب ماء وتضاف التوابل ويترك يغلى حتى التسوية تقريبا يرفع الاناء من على النار ويوضع الخليط فى برام أو بايركس .ثم تقطع البطاطس الى شرائح وتعطى بها البرام أو بايركس طبقات تتبل كل طبقة على حدة بالملح والفلفل . حتى ينتهى البطاطس

يغطى البـــرام أو البـــايركس . ثم يســحب ويدهن وجــة البطاطس بالزيت الساخن وتعود للفرن لتحصل على لون ذهبى جميل . **وبالف هنا وشفا**

★ البارازانو (عروق اللحم بالصلصة)

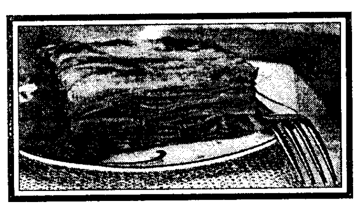
المقادير :٢عرق تلبيانكو ـ ٣بصلة متوسطة ٤فصوص ثوم ١ك عصير طماطم ٢جزرة متوسطة ٢حزمة بقدونس زيت وملح وفلفل معجون طماطم.

الطريقة : يفرم البصل والثوم والجزر والبقدونس ثم يحمر فى الزيت عروق اللحم سليمة كما هى تتبل خفيف بالملح والفلفل والدقيق .وعلى سطح ساخن تشوح حتى يثبت الدقيق ثم توضع فى حلة التسوية وتقلب مع الخلطة وتغطى وتهدا النار لمدة ١٥دقيقة ثم تفتح وتقلب وتضيف عصير الطماطم والمعجون وتستمر فى التسوية لمدة نصف ساعة مع الملاحظة التقليب وترويدها بالماء ان احتاجت ولا تنس ضبط الملح والفلفل .بعد ان تتم التسوية تنشل العروق من الصلصة وتقطع فى دوائر سمك ٦م وترص فى سرفيس التقديم وتغطى بالصوص وبعض البقدونس المفروم إذا أردت ويقدم معها البطاطس البورية.

★ البتسيولا (شرائح اللحم الاستيك بالصلصة)

المقادير :١كيلو لحم شرائح من الانتركوت بسمك ٤م مدقوق بشاكوش اللحم ٢بصلة كبيرة ـ ٤فص ثوم ـ جزرة ـ اعشاب ـ كزبرة خضراء كمون قليل من الزيت أو الزبدة ملح وفلفل ثلاث أرباع كيلو جرام طماطم عصير ـ زيتون اسود.

الطريقة:يتبل الاستيك بالدقيق جيدا أو يحمر فى طاسة أو على الجريل نصف تحمير وتترك يفرم البصل والثوم والجزر والاعشاب والكزبرة فى ماكينة



الفـرم أو يقطع ناعـمـا . ويرفع الخليط على النار بالزيت حـتى يسـتـوى ثم يضاف اليـهـا عصير الطماطم وقليل من الكمون والملح والفلفل . ويستمر التسوية على نار هادئة فى صنية التسوية ترص شرائح اللحمة ويصب عليها الصوص حتى تغطى ثم يرس الزيتون بدون بذر والمقطع انصاف على وجة الباتسيولا كما يمكن يرش الكزبرة الخضراء على الوجة .

★ بيف تنرونى (قطع الموزة الرقيقة)

المقادير : ١كيلو جرام من لحم الموزة مقطع رقائق ٣سم X ٣سم. زبدة أو زيت ، صوبا صوص ٢بصلة ٣فص ثوم حزم كزبرة ٢مكعبات اللحم ماجى ملح وفلفل دقيق

الطريقة :تغسل اللحم جيدا وتشوح فى طاسة بالزبدة ثم ترس بالدقيق وتترك جانب يقطع البصل جوانح رقيق ومعة الثوم وحزمة الكزبرة ويشوح فى نفس الطاسة . ويضاف ٢مكعب مرقة اللحم ماجى ثم يضاف قليل من الصوبا صوص ويقلب ثم يضاف اللحم مع التقليب المستمر ويزود لقليل من الماء ويغطى لمدة ٣٠ دقيقة.

يستمر الكشف والتاكد من التسوية وملاحظة ان كان هناك حاجة لقليل من الماء .

ومع كل أ نواع الارز بالهنا والشفا.

★ بيف ستراجانوف

المقادير: ١كيلو لحم مقطع بطول ٣سم X ٣مليمتر مثل بالملح والفلفل وملعقة باريكا

١بصلة كبيرة شرائح ٢ملعقة زيت - ٤ملعقة زبدة ٤ملعقة ٢جم مشروم شوربة فراخ مركزة

١مكعب مرقة لحم - كوب كريم لبانى - ١ ونصف كوب شوربة فراخ مركزة

٢ملعقة بايريكا - ربع كوب خل ابيض - ٢ ملعقة دقيق

الطريقة:اللحم يتبل بالملح والفلفل والبايريكا والثوم و٤ ملاعق زبدة تحمر

اللحمة فى ٤ ملاعق زبدة حتى تسوى تقريبا ثم ترفع اللحم من النار بالمقصوصة يسوى البصل فى نفس الزبدة ثم يرفع يسوى المشروم أو البسلة وتبقى ويزاد عليها ٢ ملعقة زبدة وباقى البهارات ثم اضف اللحم والكريم (نشا ولبن اذا لم تتوفر الكريم) ومكعبات اللحم والشوربة المركزة وتبقى حتى يحصل على قوام سميك مع التقليب.
وبالف هنا مع معظم انواع المكرونة.

★ الكاسرولات الصوانى ذات الحروف العالية

مقدمة : الكاسرولات هى الحلل التى تضم أنواع الخضار الخاص جدا باللحوم أو بدون اللحوم . وأنواع المحاش الجديدة وبطرق صحية ولذيذة داعيا اللة أن تنال اعجابكم .واللة الموفق .

صنية الكوسة بالبصل.

المكونات :٤حبات كوسة متوسطة الحجم مقطعة شرائح رقيقة ١كوب بصل شرائح ربع كوب زبدة ٨بيضات ١كوب كريم ١كوب جبنة مبشورة (اى نوع ١كوب جبنة بارميسان ملح مع الحزر الشديد فى استعمال الملح

الطريقة : يسوى البصل والكوسة بالزبدة حتى يدبل البصل والكوسة . تنقل الكوسة على حلة تيفال ان أمكن أو على الزنك الملكى أو بايركس زجاجى . تضرب باقى جميع المقادير بالخلاط الكهربائى حتى تمزج تماما . نصب الخليط المضروب على الكوسة ويسوى ثم يوضع فى الفرن بدرجة حرارة ٣٥٠ لمدة ٣٠ دقيقة حتى يصبح وجة الصنية بنى . يقدم مع السلاطة الخضراء والأرز الأحمر . وبالف هنا وشفا

حديث شريف

عن أبى هريرة رضى اللة عنة ما عاب الرسول صلى اللة عليه وسلم (طعاما قط إن اشتهاه أكلة وإلا تركة) صدق رسول اللة صلى الله عليه وسلم

★ كسارول (الجبنة بالموز) . «حلويات»

المقادير : نصف كوب زبدة - نصف كوب سكر - ٢بيض - ١كوب دقيق - نصف كوب لبن - ٣ ملاعق باكنج بودر - ١ملعقة صغيرة فانيليا - رشة ملح -

١ملعقة قرفة مسكرة .

الطريقة : يوضع جميع المقادير فى ماكينة الخلط الكهربائية ما عدا القرفة المسكرة . توضع الكمية كلها فى صنية مدهونة بالزبدة . يقطع اصابع موز قطعا صغيرة ويرش الموزة على وجة الخليط . ثم يدخل الفرن بعد وضع كريمة الموز والجبنة على السطح وترش القرفة على وجة الكريم . ويدخل الكل الى الفرن فى درجة حرارة ٣٣٠ لمدة ٣٠ دقيقة حتى تستوى تماما . ويصبح لونها ذهب . ثم تقطع مربعات . ويمكن اضافة مربى الفراولة . أو قطع الفراولة الطازجة .

⭐ عمل صوص الموز والجبنة .

المقادير : ٢كوب جبنة كوبيات القابلة للدهن والضرب ـ ٢بيض ـ ١كوب جبنة نستو ـ ثلاثة أرباع كوب سكر ٣ ملاعق عصير ليمون+٢ موز حجم كبير أو ٤ أصابع موز صغير ـ نصف ملعقة فانيلا ـ رشة ملح.

الطريقة :فى الخلاط الكهربائى توضع الجبنة الأولى وتضرب جيدا . ثم يضاف اليها الجبنة النستو والبيض فى وعاء خارجى يهرس الموز بعصير الليمون . ويضاف للخلطة والفانيليا ويستمر الضرب حتى تتماسك. وبالف هنا وشفا.

⭐ كساول الكرنب المحشو (المائى)

المكونات : ١ رأس كرنب مملؤة وقوية ـ ١ بصلة كبيرة مقطعة ناعم ومقلبة فى ملعقة زبدة ـ ٢٥٠جرام لحمة مفرومة نصف كوب أرز نىء ـ ١بيض ـ ربع كوب ماء بارد رشة ثوم بودرةأو فص ثوم معجون ـ ملح وفلفل

الطريقة : تقطع ورق الكرنبة ويحذف منة العيدان القوية ويسلق فى ماء مغلى بالملح لمدة ١٠ أو ١٢دقيقة . ينقل برفق الى وعاء آخر ويزود بالماء البارد . ويقطع الكرنب قطعا صغيرة لسهولة الحشو .. جمع كل من الرز والبصل واللحمة المفرومة والبيض والماء دع بعض الكرنب فى قاع الكسرولة ومعها قليل من خلطة اللحمة .. نحاول خلط المقادير باليد عدة مرات حتى

تتماسك ويضاف اليها الملح والفلفل والثوم والملح....وتحشى الكرنب بالخلطة ويرص فى الكسارول.ويضاف الية السور كروات (عصير الطماطم والمكعبات).

★ طريقة عمل السور كروات .

المقادير : عصير طماطم نصف كيلو جرام - بصلة مفرومة ناعم و٢ ثوم وحزمة بقدونس - ملح وفلفل وقليل من الشطة نصف كوب شوربة لحم أو فراخ - زيت مرقة دجاج مكعبات ٢ .

الطريقة :يحمر البصل والثوم والبقدونس ويضاف الية عصير الطماطم . والشوربة والمكعبات وقليل من الملح والفلفل والشطة..وتستمر على النار حتى تستوى ونحصل على طعم جيد. وتضاف الى المحشى المائى ..ونبطئ النار ويدخل الفرن لمدة ٣٥ دقيقة.

يغرف ويوضع الصوص من حولة اذا بقى صوص.يقدم بجانب أنواع لحم الغنم المختلفة .

★ كسارول الجبنة بالكارى

المقادير :٥بيضات - شريحة خبز ابيض بدون الحواف الحمراء - كوب جبنة كريمة ١كوب جبنة شيدر مقطع مكعبات - ربع كوب جبنة بارميسان مبشورة - نصف ملعقة كبيرة كارى بودرة- ملح

الطريقة : يوضع البيض فى الخلاط ومع الخبز ويضرب أولا ثم تضاف باقى المقادير كلها فى الخلاط ويستمر الخلط حتى نحصل على قوام املس.

ضع المخلوط فى كسارول مدهون بالزيت ثم فرن حرارة ٣٣٠ولمدة ٤٠ دقيقة تخرج ويقطع المكعبات مع الروست بيف والأرز.

★ كسارول فورنتينا (السبانخ بالجبنة)

المقادير : ٢كيس سبا نخ فريزر - ٤بصل أخضر شرائح علبة جبنة ريكونا ٣٠٠ جرام - ١كوب جبنة كريم للدهن - نصف كوب بقسماط - نصف كوب جبنة بارميسان مبشورة -ربع ملعقة جوزة الطيب -ملح وفلفل -٤بيض .

الطريقة : تجميع كل المقادير فى وعاء (حلة ضرب) الخلاط الكهربائى

وتضرب لمدة ٣دقائق .على سرعة متوسطة ـثم تنتقل فى صينية مدهونة بالزيت وتدخل الفرن٣٥٠ لمدة ٣٥دقيقة أو حتى تحصل على لون ذهب جميل .تقطع مكعبات أو مربعات . تكفى ل٨ آشخاص تقدم بجانب اصناف المكرونة .

★ كسارول الأرز بالباذنجان مع صوص الطماطم والبصل

المقادير :نصف كوب الارز طويل الحبة ـ ١كوب شوربة فراخ مركزة ـ كوب ونصف كوب ماء ـ ٢مكعب مرقة الفراخ ـ ٣ملعقة زبدة ـ ملح وفلفل

الطريقة : توضع جميع المقادير فى الحلة ثم ترفع على النار حتى يستوى . ويستوى الأرز عندها اخلط الباذنجان صوص الطماطم والبصل على الأرز . وضعة فى الفرن على حرارة ٣٥٠ حتى يطبخ كل مع بعض يكفى ١٦ شخص يقدم مع اصناف الطيور .

★ صوص الباذنجان والبصل والطماطم

المقادير : الباذنجان ١كبيرة مقشرة ومقطعة شرائح ٥سم يوضع عليها الملح والفلفل وزيت الزيتون ـ ١كوب بصل مبشورة ـ ٢فصوص ثوم ـ ٢ملعقة زبدة ـ قطع الطماطم ناعمة مقشرة ٣٠٠ جرام ـ ملح وفلفل ـ نصف كوب جبنة مبشورة .

الطريقة : ضع الباذنجان فى طاسة للقلى والتسوية تغطى الطاسة بورق الألمونيوم (السيلفر)فى طاسة صغيرة يحمر البصل والثوم حتى يدبل وتضاف الطماطم والبقسماط وآيضا تضاف كمية آخرى من الجبنة المبشورة توضع فى كل طبق على حدة وبالف هنا وشفا يضاف البصل والثوم والطماطم الى الباذنجان .

★ كسارول الباذنجان والمشروم

المقادير : ٢باذنجان حجم كبير ـ ملح وفلفل ـ بصلة مقطعة ناعمة ـ ٤ملعقة زيت فص ثوم مطحون ـ ٢٠٠ جرام مشروم مقطع شرائح رقيقة ـ ٣٥٠ جرام لحم خروف مفروم نصف كيلو طماطم مقشرة ومقطعة ناعم نصف كيلو عصير طماطم ـ ١ملعقة سكر ـ ملعقة بقدونس مفروم ـ ١روز مارى ـ نصف

كوب بقسماط - نصف كوب بارميسان

الطريقة : يقطع الباذنجان شرائح مقشرة بسمك ١٢م للشريحة الواحدة . يرش الباذنجان بالملح والفلفل وفى الطاسة بها زيت يتم قلى الباذنجان ويغطى الباذنجان ويعاد للفرن حوالى ١٥ دقيقة ويستخرج من الفرن وينزع منة القشرة السوداء حالا . وتترك فى جنب حمر البصل والثوم معا حتى يدبل البصل وأضيف المشروم واستمر حتى يدبل المشروم . وأرفع البصل والمشروم من الطاسة وفى نفس الطاسة يتم تسوية اللحم تماما . انشل اللحم وأضفها إلى المشروم . فى نفس الطاسة توضع عصير الطماطم والطماطم والبقدونس والسكر . والبقسماط وتسوى لمدة ١٠ دقائق ثم يضاف خليط اللحم والمشروم الى الطماطم .

وبرفق أنقل جميع المقادير الى الكسارولة ويرش عليها البقسماط والجبنة المبشورة على الوجة وسخن لمدة ١٠ دقائق .

حديث شريف

عن بن عباس رضى اللة عنه قال نهى رسول الله صلى علية وسلم ﴿أن يتبع الرجل لقمة أخيه وكان لايأكل متكئا﴾وكان يقول ﴿النوم والأكل عورتان نأستروهما﴾

صدق رسول اللة صلى اللة علية وسلم

★ كسارول بوم باكت (بطاطس فى السيلفر)

المقادير : ٢كيلو بطاطس متوسط الحجم بأحجام متساوية - ورق المونيوم (سيليفر) - ١٠٠م ملح ناعم

مقادير الساوركريم : ٤علب زبادى حجم كبير أو متوسط - نصف كوب زيت زيتون بأعشاب - ملح وفلفل أبيض - قليل منْ الحليب

الطريقة : تمزج جميع المقادير بمضرب البيض حتى تتجانس تماما . وتوضع فى بولة فى الثلاجة . تغسل البطاطس جيدا بالسلك وتتأكد أن ليس يها أى شيء لأنها لن تقشر تقطع ورق السيليفر قطع مناسبة لحجم البطاطس

بحيث تلفها بالكامل . وتلف كل واحدة بالسيليفر . وتحضر صنية التسوية وترش بالملح ويوزع على القاع وترص البطاطس الواحدة جنب الآخرى .

وتدخل الفرن لمدة ساعة وتخرج واحدة لترى اذا استويت آم لا .

بعد التسوية نفتح السيليفر برفعة وتضرب قمة البطاطس +على شكل زائد وتضغط من الجوانب حتى تنفتح تماما ويوضع الساور كريم على البطاطس فى الفتحة وتقدم فى السيلفر مفتوحة . تقدم مع لحم الروستو والبارازا تو، وبالهناوالشفا

★ كسارول بيف بورجونى

المقادير : ١كيلو لحم قطع مكعبات ١بوصة ومرشوسة بالملح والفلفل ومدحرج فى الدقيق - ٣ ملاعق زيت - ٢ فص ثوم مهروس - ١٥٠ جرام مشروم مقطع شرائح - ١٢بصلة بيضاء صغيرة جدا منزوعة الجلد نظيفة - ١كوب شوربة لحم مركزة - نصف كوب خل - ٢ملعقة سكر بنى - ١ملعقة بقدونس مفروم - ملعقة أعشاب

الطريقة : تشوح اللحوم مع الثوم فى طاسة حتى نآخذ اللون البنى ينقل اللحم والصوص الى الكسارول ويوضع الصوص أعلى اللحم . نعد الطاسة وبها قليل من الزبدة ويحمر بها البصل الصغير ويبقى على جنب . ويرفع البصل ويحمر المشروم فى نفس الطاسة . وفى الكسارولة تجمع جميع المقادير ويضاف الشوربة والبقدونس المفروم والأعشاب . ويدخل الفرن ٣٥٠ْ - ٣٠ دقيقة .

قال معاوية ﴿لرجل يأكل على مائدتة أنزع الشعرة من لقمتك فرد على معاوية قائلا وانك ترا عينى مراعاة من يرى الشعرة فى لقمة﴾

وقال الحجاج﴿لضيف على مائدتة على ما يبدو كان جائعا إرفق بنفسك يا أخى فرد علية الضيف وأنت يا حجاج أغضض من بصرك﴾

وهذا يعنى أنه عيب أن تنظر لأخيك وهو يأكل كما ينهى الرسول صلى اللة علية وسلم .

★ كسارول اللحم بالخضار

المكونات: ١كيلو لحم - ١كيلو بطاطس - ١ كيلو بصل - ١كيلو طماطم - بقدونس مفروم - ١ كيلو كوسة - زبدة

الطريقة :تقطع اللحم والخضار شراءح ٥×٥سم.واذا كنت ستستخدم االحم الكندوز فيجب تسويتها نصف تسوية بالسلق أو بالقلى . وأن كانت حم بتلو فلا حاجة ومباشرة فى كسارول التسوية بعد دهن بالزيت . ترص طبقة بصلة وبطاطس ثم اللحم والكوسة والطماطم ويرش الملح والفلفل بين الطبقات وهكذا حتى النهاية والفرن لمدة ٤٠ دقيقة ثم ينزع الغطاء وتدخل عشر دقائق آخرى

★ كسارولة البطاطس بالصلصة

المقادير : للصلصة(بصل وطماطم وثوم وبقدونس - معجون طماطم ملح وفلفل ،كمون وكزبرة) تضرب جميع المقادير فى الخلاط وترفع عالنا حتى تتم التسوية باضافة المعجون والبهارات والملح وتبقى على جانب البطاطس ٢ كيلو بطاطس مقشرة ومقطعة على ٤ قطع طوليا . أعشاب روزمارى زبدة ملح وفلفل وبقدونس مفرى جبنة شيدر

الطريقة : توضع البطاطس فى صنية وتدخل الفرن مع الزيت والملح والفلفل والاعشاب لمدة ١٥ دقيقة الى ٢٥ دقيقة يؤتى بنصف الصلصة وتوضع فى الكسارول ثم ترص البطاطس عليها والنصف الثانى من أعلى ويرس البقدونس من أعلى مع مبشورةالجبنة الشيدر وبالف هنا وشفا

★ «كسارول البامية باللحمة »

المقادير : ١ كيلو بامية مقرنة ونظيفة - ١كيلو طماطم نصفة عصير ونصف شرائح - ١كيلو بصل شرائح - ٤ثوم مطحون - ١ كيلو لحم غنم مسلوق جيدا - ومقطع شرائح ٣سم ×٣سم - ملح وفلفل وكمون وكزبرة مرقة لحم مكعبات.

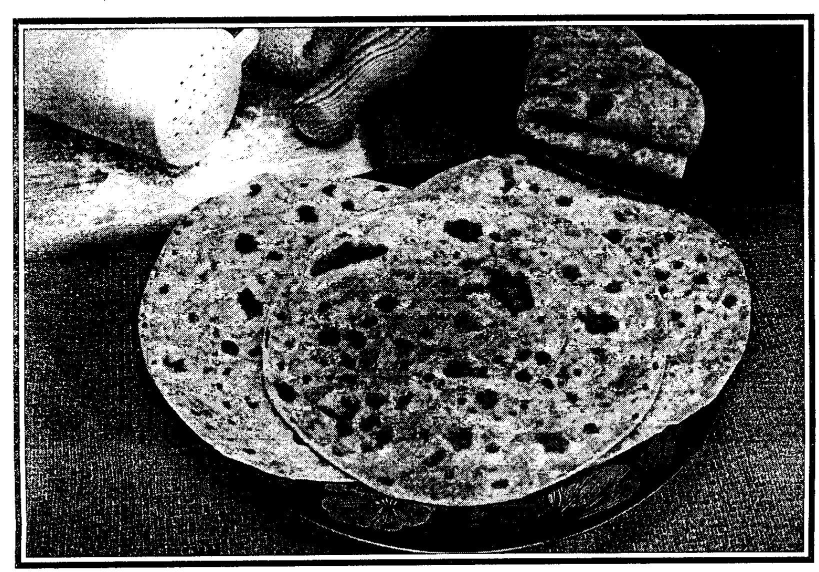
الطريقة :غسل البامية جيدا ثم سلقها نظيفا أو قليها خفيفا . وتدبل

البصل والثوم بالزبدة فى طاسة ومضاف الية عصير الطماطم والبهارات ومكعب اللحم وتسبك جيدا . وتضاف اللحمة المسلوقة الى البامية المسلوقة . نصف التسبيكة يوضع فى قاع كسرولة التسوية . ثم نصف البامية واللحمة ويضاف نصف التسبيكة الثانى من أعلى وفى الأعلى ترص شرائح الطماطم فى شكل جميل وتغطى وتدخل الفرن لمدة ٣٥ دقيقة ٣٥٠ْ والهنا وشفا

★ **كسارول الخضار بالكارى**

المكونات : ١كيلو بطاطس مكعبات - ١كيلو جزر - ١كيلو كوسة - ١كيلو بصل - مرقة لحم - نصف كيلو فرنبيط - نصف بسلة خضراء - كل هذة المقادير مقطعة فى أحجام متقاربة - ١٥٠ جرام مسحوق الكارى

الطريقة : يتم تسوية هذة الخلطة على (ستيم) يعنى وضعها فى مصفاة على سطح ماء مغلى وتغطى حتى نصف التسوية . وتنقل مباشرة الى كسارول التسوية ويضاف الملح والفلفل والكمون . وشوربة اللحم الا قليلا



يذاب فية ١٥٠ جرام مسحوق كارى ويرش الكارى على سطح الخضار وإن وجد فقليل من الموتزريلا وبالف هنا وشفا

★ كسارول البطاطس البولنجير

المقادير : ٢ كيلو بطاطس ترنشات نصف سم سمك - ١ كوب صوص جربفى أو صوص الفلفل الاسود(راجع باب اللحوم)- ١كيلو بصل مقطع جوانح ومدبل فى الزبدة - قليل من مبشورجوزة الطيب زبدة – بهارات مشكلة - ملح وفلفل

الطريقة : الى وعاء التسوية مباشرة يدهن بالزبدة ونصف البطاطس بالكامل ثم يصب كوب الجريفى أو صوص الفلفل الأسود ويتخللّ البطاطس وبرفق ويرش جوزة الطيب والملح والفلفلالاسود ثم وعلى البصل المدبل ويغطيى ويدخل الفرن لمدة ٢٠ دقيقة حرارة٤٠٠ْ وبالهنا وشفا

★ «صلصة الباربكيو»

تستخدم هذة الصلصة مع جميع انواع المشويات من لحوم وطيور

المكونات : ٢ ملعقة زيت - بصلة كبيرة مفرومة - كوب صلصة كاتشب - ٢ ملعقة جريفى - ٢ ملعقة صوص الفلفل الاسود (راجع باب اللحوم) ٢ ملعقة خل ابيض - ١ ملعقة مسطردة - ١ملعقة تباسكو (الصلصة الحارة)

الطريقة : تحمر البصلة لمدة ٥ دقائق ثم تضاف كل المقادير وتطهى لمدة ١٠ دقائق والمفضل أن تضرب فى الخلاط وبالهنا وشفا

★ كسارول الباذنجان البانيه المولوى

هى من آخر انواع الباذنجان والذها على الاطلاق

المقادير : ٢ كيلو باذنجان مقشر ومقطع شرائح طولية منقوع فى ماء بارد وملح . ولمدة ٣٠ دقيقة - ٣ بصلة كبيرة - ٤ فصوص ثوم - ٣ بقدونس - ملح وفلفل ابيض ومبشور الجبنة البارميسان - دقيق - ٤بيض - كوب حليب - بقسماط .

الطريقة : ينشل الباذنجان من الماء ويصف جيدا . ويبقى على الجانب . فى بولة كبيرة نسبيا يودع ملح وفلفل وجبنة المبشورة (نسبا قليلة) ومفروم

بالبقدونس . ويضرب فى بيض واحدة أولا ضرب جيد ثم يضاف باقى البيض والحليب ويمزج الخليط جيدا ثم يوضع الباذنجان بالواحدة فى الدقيق ويلقى فى البيض ويغطى جيدا فى البيض ثم الى البقسماط المزود بالدقيق . ويضغط على الجانبين . كما يتم فى البانية .تماما ويقلى خفيف بالزيت . وينشف من الزيت . ويدبل البصل والثوم والبقدونس . ويملح جيدا بالملح والفلفل يرص الباذنجان فى كسارول التسوية بعد أن يدهن بالزبدة . وترص طبقات ما بين كل طبقة البصل والجبنة المبشورة . حتى النهاية يكون هناك البصل والجبنة بكثرة . وبالف هنا وشفا .

★ كسارول السبانخ بصلصة البشاميل

المقادير : ٥ كيلو سبانخ ـ فلفل أسود وملح ـ مبشور جوزة الطيب

للبشاميل : ١٥٠ مم زبدة ـ ١ لتر حليب ـ ١٥٠ جرام دقيق فاخر ـ ملح وفلفل أبيض مبشور جوزة الطيب ـ مبشور جبنة شيدر أو موتزريلا – ١بيضة .

الطريقة : أولا للبشاميل

غلى اللبن ثم تسيح الزبدة وبها الدقيق حتى تظهر رغاوى الزبدة يضاف للحليب الملح والفلفل الابيض ثم الزبدة بالبطىء مع التقليب المستمر بمضرب البيض حتى الحصول على توام سميك .

السبانخ : تنظف وتغسل جيدا وتصفى فى وعاء بدون ماء لمدة ١٠ دقائق بالملح ثم تصفى جيدا جدا . والى كسارول التسوية حيث يوضع طبقة من البشاميل أولا ثم يخلط السبانخ كلها بالشاميل . وتقسم نصفين . النصف الأول يوضع ثم طبقة خفيفة من البشاميل والجبنة الشيدر . ثم النصف الثانى . ويغطى أيضا بالشاميل والجبنة ونكسر البيضة . وتضرب جيدا وتضاف على سطح البشاميل بعد تسوية . وتدخل الفرن مكشوفة حرارة ٢٥٠° لمدة ٢٠ دقيقة وبالف هنا وشفا

بعض الصلصات الهامة التى يجب الاحتفاظ بها فى ثلاجتك

١ صلصة المسطردة :

المقادير : ٢ ملعقة مسطردة ـ ٦ ملاعق كبيرة من الزيت ـ ٢ ملعقة كبيرة خل ـ ٢ بيض مسلوقة جيدا ـ فص ثوم ـ فلفل أسود وملح حسب الطلب مخلوط من الاعشاب الطازجة (بقدونس ـ كزبرة كراث ـ أوزجانو)

الطريقة : يخلط البيض والخل المسطردة والفلفل الاسود والملح فى وعاء للخلط اليدوى وتواصل الضرب بقوة حتى تمزج المواد جيدا ثم تصب الزيت ببطىء مع الضرب المستمر ـ يدق الثوم حتى يهرس ويضاف الى الخليط ثم نضيف الاعشاب ويتم الخلط جيدا . وهذا النوع يقدم مع مختلف اللحوم والفراخ والسمك وبالف هنا وشفا

★ «صوص المايونيز»

المقادير : ٤ صفار بيض ـ ٢ ملعقة مسطردة كبيرة ـ ٤ اكواب زيت نظيف ـ ٤ ملاعق عصير ليمون ـ فلفل أسود وملح حسب الذرق .

الطريقة : لكى ينجح المايونيز يجب أن يكون صفار البيض والزيت فى درجة حرارة واحدة أو فى وعاء الخلاط الكهربائى يوضع المسطردة وصفار البيض ثم يضاف اليهما قليل من الزيت ويخفف ثم يضاف بكمية الزيت ببطء شديد مع استمرار الضرب وعندما تصبح الصلصة كثيفة يمكن اضافة الزيت أسرع ثم يضاف عصير الليمون مع الاستمرار فى الخفق. واذا أنحل المايونيز فيجب اضافة ٢ ملعقتين ماء مثلجة . والاستمرار فى الضرب .

المايونيز بانواعة لة استخدامات لا حصر لها ولاعد واهمها للسندويتشات المختلفة ، والاسماك والطيور المشوية

مايونيز الثوم

المقادير : نصف لتر زيت زيتون أو ذرة ـ ٤ ملاعق من عصير الليمون ـ ٤ ١فص ثوم ـ ٤ صفار بيض ـ وفلفل اسود وملح

الطريقة : يقشر الثوم ويدق فى الهون حتى يصبح معجون ويضاف

ثلاثة ملاعق من الزيت ويضرب جيدا حتى يصبح كالكريمة . اضيف الية بقية الزيت ببطئ مع التحريك المستمر ويستحسن خلاط كهربائى عالبطئ حتى يصبح الصوص كثيفا فيضاف عصير الليمون والفلفل الاسود والملح دائما يحفظ فى مكان بارد لحين الحاجة . يقدم مع الخضار والسمك وبالف هنا وشفا .

★ «صلصة الطماطم»

المقادير : ١كيلو طماطم طازجة - ١٠٠ جرام زيت زيتون أوعادى - ١بصلة متوسطة - ٢فصوص ثوم - ورق لورا - ١ حزمة بقدونس طازجة - فلفل اسود وملح أعشاب **الطريقة** :يضع الطماطم فى ماء مقلى لمدة ١٠ثوانى ثم تقشر وتفرم بالسكين خشنة يفرم البصل والثوم ويحمر وتضاف اليهم الطماطم . ثم يضاف الزيت والاعشاب والبقدونس ثم الفلفل الاسود والملح حسب الحاجة ويستمر الطهى على نار عالية حتى يتبخر السائل ويبقى كثيف الصلصة وتذوق الصلصة اذا كانت حارة فعليك بملعقة سكر يمكن حفظها لمدة اسبوع فى الثلاجة تستعمل مع العديد من المكونات . وبعض اللحوم والاستيكات وبالهنا والشفا



الأسماك

مقدمة :

الأسماك وجبة لذيذة خالية من الكولسترول المضر مليئة بالفوسفور والكالسيوم المفيد للأطفال والكبار - سهل الهضم -البروتين الموجود فى السمك سهل الامتصاص . متوفر بأنواع كثيرة ومفيدة

« شوربة السمك الكامل » وأنواع أسماك والروستو »

« سمكة مغربية »

المقادير : ١سمكة أى نوع .أكثر من كيلو جرام . منظفة جيد من خارجا وداخلا . حزمة كزبرة خضرة حزمة بقدونس بصلة كبيرة ٤ فص ثوم - ملح وفلفل

١ملعقة صغيرة كركم – كوب زيتون مخلل - زيت زيتون

الطريقة :

يحمى الزيت - يقلى فيه - البصل والثوم والكزبرة والبقدونس ثم يضاف الكركم والملح والفلفل . يسوى الخليط جيدا ويضاف إليه بعض الماء ويضبط الملح والبهارات وتوضع فيه السمكة وتدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق - ثم يضاف الزيتون والليمون المخلل - تقدم السمكة كاملة يحيطها شرائح الليمون والخضراوات .

عمل صوص سريع للسمك : - مهم

يسحب نصف كمية المياه المتبلة المرافقة للسمكة . بصلة صغيرة -٢ ثوم - كركم - كمون -كزبرة

تحمر البصلة والثوم بعد تقطيعهما ناعم جدا ثم يضاف شوربة السمك . ونتركها تغلى

ويذاب الكركم والكمون والكزبرة فى قليل من الماء . ثم يضاف إلى الشوربة .

يتم إحضار قليل من الدقيق ويضرب فى ماء بارد جيدا ويضاف لربط الصوص .
ويقدم بجانب السمكة . وأنواع الأسماك الأخرى . والروستو

« صينية السمك بالخضار »

المقادير :

٢ كيلو سمك . هامور أو بورى - حزمة كزبرة - حزمة بقدونس - ٤ بصلة شرائح - ملح وفلفل - كر٦ فصوص ثوم - ملعقة كركم نصف كوب زيت زيتون .

١ كوب كرفس مفروم - ٤ بطاطس مكعبات - ٤ جزر مكعبات - ٤ طماطم مفرومة - ٤ ورق لورا - كوب بقدونس مفروم - عصير ٢ ليمون

الطريقة :

غسل السمك جيدا وتنظيفه داخليا وخارجيا وترش بالملح والفلفل .

يقطع البصل شرائح . ويحمر بالزيت حتى يصفر ثم أضف الكرفس والبطاطس والجزر والثوم ويقلب ١٠ دقائق .

أضف الطماطم ويقلب ثم ورق اللورا . ثم ملعقة صغيرة من كل من الملح والسكر

أضف ربع كوب زيت وضعه على نار هادئة لمدة ٢٠ دقيقة - مع الاطمئنان على حاجته للماء

ثم يصفى السمك فى صينية التسوية ويصب عليه الصلصة ورش نصف كمية البقدونس وأدخله الفرن لمدة ٢٥ دقيقة - ارفعه عن الفرن - رش عصير الليمون - يرش ويجمل باقى البقدونس . ويجمل بحلقات الليمون والطماطم وألف هنا وشفا .

« سمك وصيادية »

من أشهر الأكلات الخليجية والعربية - حيث أنها تشمل الأرز والسمك معا .

المقادير :

أحسن سمك للصيادية هو الناجل الكبير- ولكن لصعوبة الحصول عليه ولسعره المرتفع جدا يمكن إستبداله - بالهامور - أو الشعور

أو المتيسر لديك .

٢ كيلو جرام سمك منظف ومقطع جزل متوسطة الحجم .

واحد كيلو بصل مقطع شرائح - ٤ فص ثوم شرائح - ٥ حبهان - ٣ عيدان قرفة .

بعض الكزبرة الحب - قليل من الزيت .

الطريقة : يوضع البصل والثوم والحبهان والقرفة والتوابل فى وعاء كبير مع قليل من الزيت .

ويبقى الخليط على النار حتى يحترق البصل ولكن بحذر . فى أول ما ينشف البصل وتنفصل شرائحه كل على حد يضاف الماء فورا وتستمر تغلى لمدة ١٥ دقيقة .

تصفى الصيادية بمصفاه سلك أو شاشة .وتبقى على جنب بعد تضبيط الملح .

يؤخذ السمك وتنظف وينظف جيدا وتسوى فى ماء الصيادية . حتى تكسب رائحة السمك ثم ترفع االسمك بعناية بعد التسوية ثم توضع كمية السمك حتى تسوى أيضا وترفع . ويضبط الملح ويزاد عليه قليل مالكمون والكزبرة البردة

ويجهز الارز ويغسل جيدا ويرمى فى الصيادية ويضبط عيار الماء ثم يسوى كما يسوى الارز العادى . وعندما تجف المياه يضاف إليه بعض السمن البرى أو البلدى

يترك حتى يتم التسوية . ويوضع فى مكان يحافظ على أن يبقى ساخن - تنظف روس السمك من قطعات اللحم الصغيرة الموجودة فيها ووضعها على وش الأرز .

باقى السمك يتبل ويجهز للقلى كما سيرد بعد .

عند التقديم يغرف الأرز ويخلط بالقطع الصغيرة ويرص من فوقه السمك الصيادية . أما المقلى فيقدم منفصلا مجملا بشرائح الليمون والبقدونس والجرجير . وبالهنا والشفا

★ البورى فى الباكيت

المقـادير : ٢ كـيلو بورى - عبـارة عن ٥ وحـدات لكل كـيلو - ينظف خـارجيـا وداخليـا – ١٠ قطع من ورق السـيلفـر (الألومنيـوم) تكفى لف البورى – ٢ بصلة كبيرة - ٥ ثوم كبير - حزمة كزبرة خضراء - مسطردة - ملح وفلفل - كمون - زيت زيتون أو غيره - ٢ طماطم كبيرة - عصير ٤ ليمون

الطريقـة :- بعـد تنظيف البـورى ويشق أو بمعنى أصح يتم تشـريح البورى - يعمل ثلاثة فتحات فى كل سمكة بالعرض

يدق الثوم فى الهـون مع قليل من الملح حتى يصبح معجـون ويوضع فى الزيت - والمسطردة ومفروم الكزبرة والكمون . ويضرب جيدا ويضاف عصير الليمون .

يقطع البصل شرائح رقيقة - وكذلك اللحم الطماطم والإستغناء عن مائها وبزرها .

يتم تقطيع ورق الالمونيوم حسب أحجام السمك. بحيث تلف السمكة بالكامل . وتفرد قطع الورق وتدهن بالزيت .

يدهن السمك جيدا بخلطة المسطردة . من جميع الجوانب

يوضع السـمك كل واحـدة فى ورقـها . ويضـاف اليـها وحـولها شـرائح البصل والطماطم .

تلف البورى ويحكم لفها و غلقها من الأطراف .

تتم التسـوية بطريقـتين : ١ - على سطح ساخن (جريل أو على شبكة على الفحم)

٢ - يرص السمك فى صينية متجاور ويغطى نصف السمك بالماء .

ويسوى فى الفرن على أن يقلب بعد ٣٠ دقيقة على الجانب الاخر لمدة ١٠ دقائق . بعد التسوية يقدم فى ورق كما هو بعد محاولة فتح جانب وتصفية المياه منه . ينقل البورى إلى طبق التقديم فى السيلفر ويؤكل منه مع أرز الصيادية السابق

ألف هنا وشفا

السمك المسلوق الطازج

المقادير : ـ ٢ كيلو سمك أحجام كبيرة ومتساوية

١ملح وفلفل ـ ٤ بصلة متوسطة مقطعة أنصاف ـ عصير ليمون ـ
١ملعقة كمون كبيرة ـ ١ ملعقة كزبرة كبيرة ـ ٥ ثوم ـ زيت

الطريقة : ـ يحمر البصل والثوم ثم يضاف المياه ويغلى لمدة ١٥دقيقة ثم تهدأ النار ويرص السمك بحيث ان الشوربة تغطيه فقط . ويضاف الملح والفلفل لمدة ٢٠ دقيقة . ويرفع السمك برفق . ثم يصب عليه عصير الليمون . ويرش عليه البقدونس المفروم .

فى غاية الاهمية : إستعمال إما صوص المايونيز ـ أو صوص السمك السريع أو نضيف المواد المصاحبة للسلق وضبط ملحها . ثم ربطها لتصبح صوص سمك . مع الأرز الأبيض ـ الصيادية . وألف هنا وشفا

ملحوظات هامة خاصة بالسمك :

١ ـ أن تكون رائحة السمك مقبولة
٢ ـ أن يكون لحمه صلبا عند لمسه
٣ ـ أن تكون الخياشيم حمراء طبيعيا
٤ ـ أن يناسب نوع الطهى مع نوع السمك

تجهيز السمك

يقطع الذيل والزعانف ـ يزال قشر السمك وبحكه من جهة الذيل إلى الرأس ـ تفتح البطن ـ وتزال الأحشاء وتغسل البطن جيدا

يغسل السمك بالماء ويدعك بالملح والدقيق لإزالة الرائحة والدم

(مفيد للاطفال وكبار السن)

طهى السمك حسب نوعه مثلا

١ ـ سمك الدنيس	للشوى والسلق والصوانى
٢ ـ سمك الوقار	شوربة وكمونية وصيادية
٣ ـ سمك البلطى	مشوى ومقلى وطاجن وروستو

٤ - سمك البورى مشوى ومقلى وصيادية - باكيت وبالصلصة ٥ - سمك القاروص شوربة وصيادية ومقلى - روستو وبفتيك

★ « صيادية الجمبرى »

المقادير : - نصف كيلو جمبرى حجم متوسط - مقشر ونظيف - من الظهر حيث الرمل .

١ كوب أرز مغسول - ملح وفلفل - نصف كوب زيت - ٢ كوب ماء - بصلة كبيرة مبشورة

الطريقة : -

يقلى البصل فى الزيت حتى يصبح لونه غامق نسبيا وينشل من الزيت وينشف ويصحن بالدق فى الهون .

يضاف الماء إلى الزيت ثم يضاف إليه البصل المطحون ويترك يغلى

يضاف الجمبرى ويترك حتى يستوى حوالى ٥ دقائق فقط

تصفى الشوربة وتقسم نصفين للشوربة والأرز .

نضبط الملح والبهارات للشوربة قبل إسقاط الأرز فيها - ويترك حتى يستوى - يغرف الأرز فى الصحن ويرص حوله الجمبرى . وبالهنا والشفا

★ « كفتة الجمبرى »

المقادير : - ١ كيلو جمبرى مقشر ومنظف من الظهر (مشقوق ومستخرج منه حبل الرمل أو الفوسفور من الظهر)

٢ ملعقة كبيرة كمون - ٣ كوب أرز مطحون

٥ فصوص ثوم وبقدونس - ملح وفلفل وشطة - بصلة

الطريقة : -

١ - يغسل الجمبرى مرة ثانية

٢ - يفرم الجمبرى مع البصل والثوم والبقدونس

٣ - يضاف البهارات والإرز المدقوق ويعجن

٤ - يشكل أصابع ويدهن بالزيت .

٥ ـ يقلى الكفتة فى الزيت متوسط الحرارة ـ ثم توضع على ورق نشاف .
يقدم بجانبه مايونيز الثوم ـ أو صلصة السمك السريعة . وبالهنا والشفا

« جمبرى بالكارى »

الكمية : ـ نصف كيلو جمبرى ـ ٢ كوب صوص الكارى

لوازم صوص الكارى : ـ بصلة ناعمة ـ بقدونس ناعم ـ ورق اللورا ـ ملعقة ٤ حبهان ـ ٥قرنفل ـ ثوم ـ ٢ أصبع موز ـ ١٥٠ جرام كارى ـ ٥٠ جرام زيت ـ كمون بودرة ـ شطة ـ ٢ كوب ماء)

الطريقة : ـ ترفع جميع المقادير الستة الأولى على النار مع الزبدة والزيت حتى تستوى ويضاف الموز ويهرس جيدا ـ يضاف الكمون والشطة ـ ثم يضرب الكارى ويقلب جيدا . ثم الماء ويستمر يغلى لمدة ١٥ دقيقة . ثم يصفى بالمصفى السلك . ثم يبرد ويوضع فى الثلاجة لوقت الحاجة .

يسخن الكمية المطلوبة ثم يوضع فيها الجمبرى لمدة ٤ دقائق غليان ـ يحضر الأرز المفلفل الأبيض ثم فى فورمة دائرية وسطها مفرغ . ويوضع الجمبرى بالكارى ف الوسط .

وبالهنا والشفا

« السمك المقلى »

ملحوظة : ـ يمكن قلى السمك فى عدة حالات : ـ

١ ـ سمك مقلى بالكامل ٢ ـ سمك كبير ومقطع جزل



٣ ـ سمك فيليه بدون عظام
تتبيلة السمك المقلى : ـ
المقادير : ـ
٢ كيلو سمك ـ ١ بصلة متوسطة ـ ٦ فصوص ثوم مهروس ـ زيت ـ بقدونس ـ مسطردة ـ بقدونس مفروم ـ ملح وفلفل وكمون ـ عصير ليمون
الطريقة : ـ
نخلط الثوم والمسطردة والزيت ـ وتبشر البصلة على مبشرة يد ـ وتعصر على الخلطة ـ والبقدونس والملح والفلفل والكمون ـ وعصير الليمون . يخلط ويمزج جيدا كل المقادير .
كل قطعة سمك تغمس فى التتبيلة تماما ونضع القطع فى وعاء واحد متلاصقة .
وتبقى حوالى ساعة ثم تزال التتبيلة ـ ويغمس فى الدقيق ـ قبل القلى .
إذا كانت جزل فتحتاج إلى زيت متوسط الحرارة ولمدة طويلة . وهكذا .
يقدم معه الأرز الصيادية . وصوص السمك السريع ، وشرائح الليمون
بألف هنا وشفا

قال على (رضى الله عنه)
بطن المرء أول عدوه
وقال عبد الله بن عباس (رضى الله عنه)
لكل داخل دهشة فابدأه بالتحية ـ ولكل طعام حشمة فابدأه باليمين

★ السمك المشوى

ملحوظة : ـ يستحسن شوى السمك بجلده وأحيانا بقشره . كالبلطى مثلا . يمكن تتبيل السمك مباشرة وقبل الشوى ـ يمكن إضافة التتبيل بعد الشوى .
يمكن شى السمك البورى مثلا فى غلاف مثلا فى ورق السيلفر كما سبق . وشرحنا فى باب سابق « البورى فى الباكيت »

★ شى السمك البلطى

المقادير : ـ ينظف السمك جيدا من الداخل فقط ـ ويمكن من الخارج

ولكن الأفضل ويغسل ويصفى من الماء .

٢ كيلو بلطى متوسط الحجم . منظف من الداخل جيداـ عصير بصلة صغيرة ـ ٥ فصوص ثوم ـ قليل من الفلفل الحار الأخضر ـ والبقدونس والملح .

وتدق كل هذه المقادير فى الترم حتى تمزج جيدا ويضاف إليها عصير البصل ويدهن به السمك من الخارج ويوضع قليل منه فى داخل تجويف البطن . ويبقى لمدة ساعة .

عند الشوى يلف السمك فى الدرة لفا جيدا . ويشوى فى فرن ساخن ـ ٤٠ درجة على الأقل .

ويشوى السمك على الجنبين حتى تجف ماؤه ثم يخرج فى وعاء واحد ويرص بعضه على بعض

وفى الحالة الثانية :ـ

تضاف كل هذه التتبيلةإلى قليل من الماء . وعند خروج السمك من الفرن تغمس كل واحدة فى الماء وتخرج منها مباشرة ـ مجرد غطس وخروج .

ولاتنسى الأرز الصيادية ـ أو الأرز المفلفل

وبالهنا والشفا

★ « طاجن السمك »

المقادير :ـ

نصف كيلو سمك ١ملعقةكمون ناعم ٢ ملعقة كبيرة طحينة

٢ بصلة كبيرة مبشورة –٢ ثمرة طماطم مقطعة – ١ ملعقة بقدونس مفرى – نصف كوب زيت – ملح وفلفل وشطة – ٢ فص ثوم

الطريقة :ـ

يقطع البصل ويحمر فى الزيت ويضاف إليه الطماطم والثوم وتترك على النار لمدة دقائق .

يوضع البقدونس والملح والفلفل والشطة ويقلب مدة ١٠ دقائق .

توضع الطحينة وتقلب وترفع من على النار .

يوضع الخليط فى صينية ويفرش بها . ويرص عليه السمك النظيف ويقلب مرتين

ويضاف إليه نصف كوب من الماء ويدخل الفرن حتى يحمر وجه السمك وتجف ماؤه

مع أرز الصيادية . والسلطة الخضراء

وبالف هنا وشفا

★ « السبيط المقلى »

المحتويات :-

١ كيلو سبيط - ينظف وتفصل الرأس ويسلخ الجلد الملون الرقيق اللاصق بلحمه .

يدعك بالملح والفلفل والدقيق ويشطف جيدا .

يقطع قطع مناسبة وليكن طولية ٥ سم ١X سم وتتبل بالملح والفلفل والثوم الناعم والكمون وعصير الليمون ويترك حوالى ساعة .

ويرش بالدقيق قبل عملية القلى .

يقدم ساخن مع الأرز بالبصل والسلطة الخضراء

وبالهنا والشفا

★ « كفتة السمك »

المقادير :

١ كيلو سمك بدون عظم – نصف كيلو بطاطس – ملح وفلفل بيض مضروب – ٢ حزمة بقدونس مفرى – صفار بيضتين عصير ليمون – أو نصف كوب بقسماط

الطريقة :-

تغسل البطاطس واللحمة والبقدونس والملح والفلفل وصفار البيضة وتعجن جيدا ثم يضاف نصف كوب البقسماط ويستمر العجن حتى ينظف العجينة وعاء العجن (لا يبقى شوائب من العجينة فى الوعاء)

تشكل العجينة .دوائر مثل البيف بيرجر . حسب المزاج - ثم تغطس فى

البيض المضروب .

ثم باقى البقسماط ويلف فيها جيدا ويثبت البقسماط على الكفتة جيدا حتى لا يتسخ الزيت بسرعة . ثم يتم القلى وترفع على ورق نشاف .

وترص بشكل ظريف وتجمل بعيدان الجرجير وشرائح الليمون

ومع الأرز الصيادية . والسلطة الخضراء والطحينة

★ « بياض السبيط »

الطريقة :-

ينظف بياض السبيط كما سبق ويقطع قطعا صغيرة ويملح .

تعمل خلطة من (قطع بصل مناسبة - بعض حلقات من الثوم . كرفس قطع نفس الاحجام . عصير ليمون . بقدونس مقطع وليس مفروم . حبة طماطم مقطعة نفس الحجم . ١ فلفل رومى مقطع نفس الاحجام - يتبل الجيع بالملح والفلفل والكمون والكزبرة - يضاف السبيط المقطع . ويخلط جيدا . ويوضع فى صينية ويرش عليه قليل من الزيت ويدخل الفرن حوالى ٣٠دقيقة على حرارة ٣٥٠درجة. ويقدم مع الأرز الأبيض وسلطة الطحينة

★ « صينية السمك بالبطاطس »

المقادير :-

١كيلو سمك – ٥ فصوص ثوم وكرفس – ملح وفلفل وشطة – نصف كوب زيت – ١ كوب ماء – كيلو بطاطس –١٠ حلقات طماطم

١٠ فلفل أخضر مقطع –١٠ حلقات ليمون – ١٠ حلقات بصل

الطريقة :-

ديق الثوم مع الملح والفلفل والكمون والشطة حسب الرغبة ويضاف إليه الزيت .

ينظف السمك ويوضع كاملا أو مقطعا .

تقشر البطاطس وتقطع حلقات بسمك نصف سم

تقلب البطاطس فى صلصة الثوم - وتتبل السمك بنفس الخلطة

يرص السمك والبطاطس فى صينية الثوم

تجمل الصينية بحلقات الفلفل الأخضر ـ وحلقات الطماطم وتدخل فرن حرارة ٣٥٠ درجة حتى التسوية

وبألف هنا وشفا

★ « **صينية السمك بالزيت والليمون** »

المقادير :ـ

١ كيلو سمك بورى – ٤ فصوص ثوم مقشر – ملح وفلفل وليمون نصف كوب زيت

الطريقة :ـ

ينظف البورى بالغسيل فقط . يدق الثوم مع الملح والفلفل ناعما ـ يدعك السمك بخليط الثوم ويضاف اليه عصير الليمون ويصب على السمك والزيت ويغطى الصينية بورق السيلفر ـ وتدخل الفرن لمدة ٣٥ دقيقة درجة حرارة ٣٥٠ درجة

ثم يرفع الغطاء وتدخل الفرن لمدة ١٠ دقائق لتحمر البطاطس والسمك مع الصيادية . بألف هنا وشفا

★ « **سمك بانيه** »

المقادير :ـ

١ كيلو سمك فيليه (بدون عظم ولا جلد) من نوع جيد (سمك موسى أو وقار)

٣ بيضات ـ نصف كوب حليب ـ ٤ فصوص ثوم مهروس ـ حزمة بقدونس مفروم ناعم ـ ملح وفلفل ـ كوب دقيق وبقسماط .

الطريقة :ـ

فى بولة متوسطة يوضع الثوم والبقدونس والملح والفلفل ويضرب أولا بيضة واحدة . حتى يذوب تماما ثم يضاف باقى البيض ويستمر الضرب ويضاف الحليب .

تتبل السمك فى الدقيق ويوضع فى خلطة البيض ويغمس جيدا حتى

تنتهى الكمية .

ثم تنشل واحدة واحدة وتوضع فى البقسماط ويضغط عليه حتى يتشبع بالبقسماط .

يقلى البانيه فى زيت متوسط الحرارة حتى يُصبح اللون ذهبى - يرفع من الزيت .ويرص على ورق نشاف

ولا تنسى مايونيز الثوم مع الأرز الأبيض المفلفل

وبالهنا والشفا

★ « **السردين المقلى** »

المقادير :-

١ كيلو سمك سردين – ملح وفلفل وكمون – عصير ليمون

بقدونس – دقيق للتغطية – زيت للتحمير

الطريقة :-

ينظف السردين وينزع مافى بطنه أو يبقى كما هو - يخلط الدقيق والملح والفلفل والكمون

يتبل السردين بمخلوط الدقيق - يحمر فى زيت قليل حتى يحمر لونه وينشل على ورق نشاف

يوضع فى طبق التقديم ويرش عليه الليمون ويجمل بالبقدونس وأعواد الجرجير مع الصلصة السريعة والأرز الأبيض . بألف هنا وشفا

★ « **جمبرى الملوك** »

المقادير :-

١ كيلو جمبرى متوسط الحجم ومقشر ومنظف - مفتوح الظهر ومنزوع خيط الرمل الأسود

٣ثوم مدقوق ناعم جدا - قليل من جبنه البارميسان - ملح وفلفل - كوب دقيق - نصف كوب حليب

الطريقة :-

بعد غسل الجمبرى ونصفيه الماء منه يوضع فى بولة تسع كل المحتويات - الجمبرى كله ثم يرش عليه الملح والفلفل والجبنة . ويقلب جيدا حتى نضمن وصول الملح لكل قطعة

ثم يرش الثوم والبقدونس ويقلب أيضا جيدا وكذلك البقدونس وأخيرا الدقيق .

ويقلب حتى نضمن وصول الدقيق إلى كل قطعة .

يكسر البيض ويضاف الجمبرى ويقلب باستمرار واذا كان هناك حاجة فليضع الحليب حسب الحاجة .يمكن وضع الحليب بشرط أنه عندما نسحب واحدة من الجمبرى لا يتساقط منها بيض ولا عجين وإذا لوحظ هذا يمكن تزويد الدقيق مع التقليب .

قلى جمبرى الملوك :-

يسخن الزيت متوسط الحرارة - ثم ترمى الجمبرى واحدة واحدة فى الزيت حتى نحصل على لون ذهبى - ويوضع على ورق نشاف . يقدم بشكل جميل على عيدان البقدونس وشرائح الليمون .

يقدم الجمبرى مع المايونيز والأرز الأبيض . وبألف هنا وشفا

★ « **كبيبة السمك** »

المقادير :-

١ كيلو سمك كبير خالى من العظم والجلد

٢ بصلة مبشورة – كوب زيت – ٢ كوب برغل ناعم – ملح وفلفل وبهار – حزمة كزبرة – حزمة بقدونس – ٣ بصلات حلقات كبيرة – ٢ فص ثوم .

الطريقة :-

يفرم السمك والبقدونس والكزبرة والبصل والثوم ويضاف البهارات اللازمة التى تحب .

ويعجن السمك - ينقى البرغل من الحصى ويغسل جيدا ويضاف إلى

خليط السمك ويفرم مرة ثانية بالبرغل .

تحمر حلقات البصل وتفرش فى أرضية الصينية . ثم تفرد عجينة السمك على البصل وتسوى جيدا باليد (أعنى سطح الكبيبة) ويرش عليه قليل من الزيت .

تدخل الفرن حتى تسوى وتحمر لونها . وينتظر قليلا حتى تبرد ثم تقطع مربعات .ومع الأرز الصيادية والسلطة الخضراء . وبالهنا والشفا

★ « **جمبرى بانية** »

المقادير :-

نصف كيلو جمبرى مقشر ومنظف من الظهر إلى منتصف سمك الواحدة . ثم الضغط باليد وفى كيس بلاستيك حتى تنفرد ويتغير شكل الجمبرى لتصبح قطعة مستطيلة تقريبا

تستخدم خطوات بانيه السمك بالضبط مع تغيير الجمبرى بالسمك .

ويلاحظ أن الجمبرى يستوى بسرعة أكثر من السمك . وبألف هنا وشفا

★ « **الكلامارى المقلى** »

المقادير :-

١ كيلو كلامارى كبير الحجم - منزوع الرأس والأمعاء والجلد الرقيق الملون . ومقطع دوائر كاملة بسمك ٦ مم

٣ بيضة - نصف كوب حليب - ملح وفلفل - ٣ فص ثوم ناعم جدا - جبنة بارميسان .

حزمة بقدونس ناعم - دقيق - بقسماط - زيت .

الطريقة :-

فى بولة متوسطة يوضع الثوم والبقدونس والملح والفلفل والبارميسان .

يضرب الخليط ببيضة واحدة فقط حتى حتى تذوب تماما ثم يضاف باقى البيض ويضاف الحليب ويضرب جيدا . يغمس الكلامارى جيدا فى الدقيق ويلقى فى البيضوهكذا حتى تنتهى من الكمية كلها . ويبقى حوالى ساعة .

عند القلى :-يسخن زيت درجة حرارة متوسطة . ويلاحظ وفى غاية الأهمية هو تسوية الكلامارى فى الزيت بمنتهى السرعة حيث أن الكلامارى يحتاج لتسوية البيض الملتصق به وهذا يكفى (زقل من دقيقة للوجهين)

وبألف هنا وشفا

★ « **صوص الكلا مارى** »

المقادير : -

ما تبقى من رؤس الكلامارى مع مفروم البصل والثوم والبقدونس والجزر

الطريقة : -

يقلى فى الزيت الخلطة السابقة وتطفئ النار وتنتظر . تسلق رؤس الكلامارى سلقا خفيفا ليسهل تنظيفها من الجلد حتى تكون بيضاء . ثم نفتح رؤوس ٥ أو ٦ قطع ويصب مابها فى كوب وهو لون أزرق غامق جدا .

وتقطع الرؤوس قطع صغيرة وتضاف للمخلوط ويتم التسخين فقط مع صب اللون فى الكوب الى الصلصة . والملح والفلفل وقليل من شوربة عظم أو رؤوس الكلامارى .

هذا الصوص يستخدم مع الأزباجتى . وبألف هنا وشفا

★ « **سمك فى المارينة** »

المقادير : - ١ كيلو سمك فيليه . مقطع ٧× ٤ سم

٢ بصلة - ٤ ثوم - ٢ بقدونس - أعشاب (المارينة)

للسمك (ملح وفلفل ومسطردة وثوم ودقيق وزيت)

الطريقة : -

يتبل السمك بالملح والفلفل والمسطردة والثوم .

ويتبل السمك بالدقيق . يقلى السمك نصف قلى فى زيت متوسط الحرارة ويترك جانبا .

يقطع البصل والثوم والبقدونس والأعشاب (تقطع يدوى ناعم جدا)

يوضع خلطة المارينة فى زيت زيتون مزود بزيت عادى ، بحيث يغطى الخلطة . ثم تسوى الخلطة لا تحمر ببسب كثرة الزيت .

يرص السمك فى بايركس أو صينية جنبا لجنب وتؤخذ الخلطة بالمقصوصة ويصفى الزيت ماأمكن وترش على السمك بالتساوى ويغطى ويدخل الفرن لمدة ١٥ دقيقة على ٢٠٠ درجة

★ « **سمك الفيليه مع صوص الليمون** »

المقادير : ـ

١ كيلو سمك فيليه ـ ٦ ملاعق زبدة سائحة ـ ٢ ملعقة خل أبيض ـ ملح وفلفل

تخلط الزبدة مع الخل الأبيض والملح والفلفل ويدهن به السمك جيدا ـ ويرص فى صينية الفرن

ثم إلى الفرن لمدة ١٥ دقيقة على حرارة ٣٥٠ درجة ـ ويضاف إليه صوص والليمون ـ ١ كوب مايونيز ـ ربع كوب مسطردة ـ ربع كوب ليمون صوص ـ ٢ ملعقة زيت ـ ملعقة شبت جاف

الطريقة : ـ

تجمع كل المقادير وتضرب جيدا حتى تمتزج . توضع فى بولة زجاج وفى الثلاجة لحين الحاجة إليه ـ يمكن إستخدام الصوص عدة مرات لو حفظ فى الثلاجة . بألف هنا وشفا

★ « سلطة السمك »

القادير : ـ

١ كيلو سمك فيليه أبيض مسلوق

٤ حبات طماطم طازجة ٨ ورقات خس صلصة حارة

٣ بيضات مسلوقة جيدا ٣٠٠جرام بسلة خضراء مسلوقة

٢٥٠ جرام زيتون أسود ٥٠٠جرام مايونيز

الطريقة : ـ

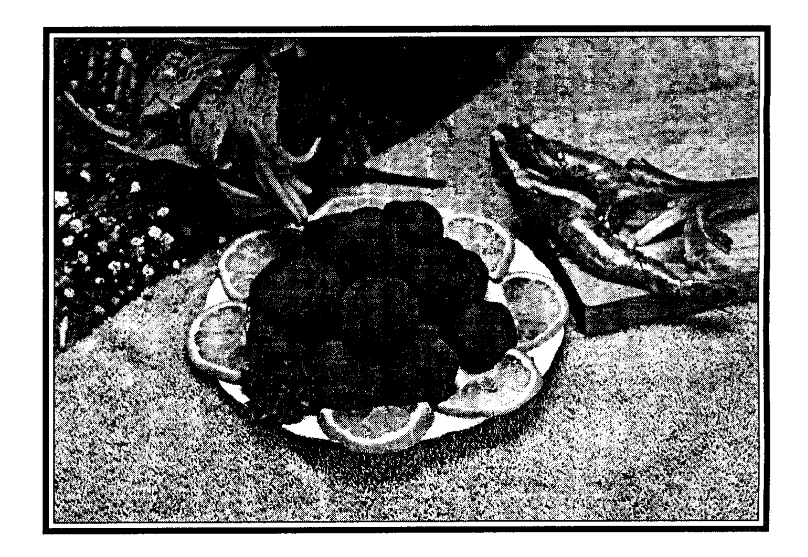
يقطع السمك والبيض المسلوق والطماطم

يخلط بعض المايونيز بعدة نقط من الصلصة الحارة ـ ونخلط البسلة مع المايونيز

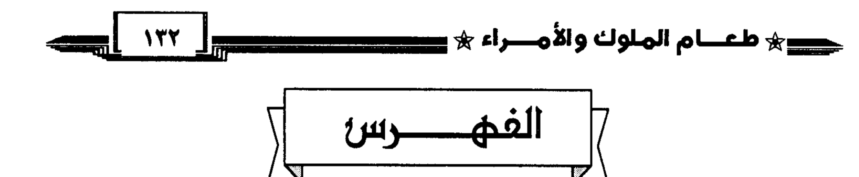
يخلط السمك والبيض مع البسلة ويزود بملعقتين من المايونيز

تبطن الأطباق بورق الخس تحت السلطة ، ثم تزين بالزيتون الأسود وشرائح الليمون .

وبألف هنا وشفا







الفهرس

★★★★★★